

प्रधान विक्रेता सस्ता साहित्य-मंडल : नई दिल्ली
प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली बार	अक्तूबर १९५१
दूसरी बार	फरवरी १९५५
मूल्य	एक रुपया

मुद्रक
पी० एल० यादव
इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग

विषय-सूची

१ उठो !	७	२३ पालन और विनाश ..	४६
२ नफरतकी कुंजी	८	२४ ईप्सति हानि	४८
३ जीवनका मूल-मंत्र	१२	२५ प्रसन्नता	४९
४ प्रार्थना	१४	२६ रोग-नाशके उपाय	५१
५ उत्तम पुरुष	१५	२७ नाटो-दीर्घल्य	५३
६ आत्माका दीपक . नुति	१७	२८ उदार दृष्टि	५५
७ जवानी	१९	२९ सुख-दुःखमें समान	५७
८ मनका भय	२१	३० जोष और उनके भार्द-बद	५८
९ गुप्त गजाना	२२	३१ झूठी महत्वाकांक्षाएँ	६०
१० विचार और व्यक्तित्व	२४	३२ अप्रीति इसके प्रति उद्देशा	६२
११ मन्त्रनाका आनंद	२६	३३ सुखही गह	६४
१२ सदर-रत्न	२८	३४ आत्म-प्रवर्चना ..	६६
१३ जीवन-ज्योति	२९	३५ गगनाफूसी	७७
१४ त्याग	३१	३६ शरीर और मनका संस्कार	६९
१५ मौनका मूल्य	३३	३७ विचारकी विधिया ..	७१
१६ गानगी पूंजी	३५	३८ स्थायी उत्साह	७३
१७ मनकी सुराज	३६	३९ जीवन और मृत्यु	७५
१८ ज्ञान	३८	४० ऊंचे चरित्र	७७
१९ अपनी-अपनी गार	४०	४१ मृत्यु ..	७९
२० मनका उपयोग	४१	४२ शक्ति-प्राप्तिका रहस्य	८०
२१ कारण और शांति	४३	४३ आत्म-परिष्कार ..	८२
२२ अमृतमयी आशा	४४	४४ भव्य दृश्य ..	८४

४५ मय—एक छलना ..	८५	५२ आपका साथी कौन	९८
४६ आगे यों बढ़ें ..	८७	५३ दिल-बहुलावका काम	१००
४७ विश्वास ..	८९	५४ सादा जीवन ..	१०२
४८ कलात्मक जीवन ..	९०	५५ कीजिए ..	१०३
४९ दो प्रसंग ..	९२	५६ विचार और मनुष्य	१०५
५० घरकी सजावट .	९४	५७ आत्मप्रकाश ..	१०८
५१ मुंह बंद रखें ..	९६		

ਭਠੋ !

: १ :

उठो !

कुछ अच्छे होटलोके कमरोमे एक नोटिस रखा रहता है, जिसपर लिखा होता है, “कृपया मुझे शांतिसे रहने दें।” इस नोटिसको जब यात्री अपने कमरेके दरवाजेपर लगा देता है तब न उसके कमरेमे होटलके नौकर जाते हैं और न होटलका मैनेजर किसी मिलनेवालेको ही उसके कमरेमें जाने देता है। यात्री जबतक चाहे शांतिपूर्वक सोता रह सकता है।

कुछ लोग इस तरहकी नोटिस अपने दिमागपर लगाये रहते हैं। वे हर नये विचारसे घृणा करते हैं। यदि उन्हें कोई नई बात बताई जाती है तो उन्हें लगता है कि उनकी बेइज्जती की जा रही है।

ऐसे व्यक्ति अपना जीवन नींद और बेहोशीमें बिताते हैं। वे पुराने धित-धिसाकर नष्ट हुए वाक्यों और विचारोंको बार-बार बुझाते हैं और उनकी बुझाई देते रहते हैं।

उन्हें मरा हुआ तो नहीं कहा जा सकता, पर उनका दिमाग जरूर कर्ममें होता है।

यदि आप पुराने विचारों, मूढ़ धारणाओंकी कर्ममें सो रहे हो तो आप अपनेको उस कर्ममेंसे जीव निकालिए, मस्तिष्क-

शून्यताकी नीदको अपनी आखोंपरसे मलकर भगा दीजिए और आजकी जीवित समस्याओका सामना करते हुए, नये विचारोकी दुनियामें रहना शुरू कीजिए ।

आपके अपने पैदा किए हुए बघनोसे मुक्तिका दिवस आज आया है । अपने जीवनकी किसी भी समस्याको नई रीतिसे सुलझाइए । यदि इस जग लगी बेडीको आपने हिम्मत करके तोड़ दिया तो आपको स्वयं अपने पावोकी ताकतपर ताज्जुब होगा । ताज्जुब होगा उस दूरीको देखकर कि आप इतनी दूर जा सके और कितने आश्चर्यकारी काम आप कर सके ।

अपने आपको सोयेसे जगाइए, आपमें जो मृतक हो रहा है उसे प्राणवान् बनाइए । आपकी राह आपके लिए स्वच्छ और प्रकाशमान हो जायगी ।

: २ :

सफलताकी कुंजी

(१)

अपना जीवन ईश्वरको अर्पण कर दे । जो कुछ काम करें प्रभुका समझकर करें । यदि ईश्वरकी प्रार्थनामे थोड़ा समय लगाना लाभकर है तो सोचिए सारा समय प्रभुके हेतु लगाना कितना लाभकर होगा ।

यदि आप प्रभुकी नेवामें कुछ पत्र-पुष्प चढाना आवश्यक समझते हैं तो अपनी सारी संपदा उनके चरणोंमें रखना कितना सरलकर है। यदि पवित्रता, ईमानदारी और बुद्धिमानीकी किसी क्षण भी जरूरत है तो उनसे हर समय काम लेना आवश्यक है।

जीवनका इससे अच्छा और क्या उपयोग हो सकता है कि उसका प्रत्येक क्षण प्रभुकी सेवामें लगे। प्रत्येक कार्य, विचार और हमारा प्रत्येक शब्द उनकी सेवाके लिए हो। यह आप आजसे ही शुरू कर सकते हैं। उसका उत्तर ईश्वर आपसे चाहता है। उसपर विचार कीजिए।

न भविष्यके लिए बड़े-बड़े मगूबे बाधिए और न व्यर्थकी चिन्तामें ही पड़िए। तब कुछ ईश्वरार्पण करके उसकी आज्ञाके अनुसार, उसकी इच्छापूर्तिके लिए कीजिए। इससे आपके जीवनमें आनंद, शांति, सफ़रता और विश्वासका प्रवेश होगा।

आपका जीवन महान् हो, इसके लिए आवश्यक है कि आपके पास नाहनका भंजरा हो। जब आपको विश्वास हो जायगा कि आपकी शक्ति अनंत है तब अपनी विद्यालताके कारण बड़े-बड़े काम आपको साधारण जान पड़ेंगे।

आप बड़े-बड़े काम कर सकते हैं। उसमें कोई संदेह न करे। पर इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अपना ध्येय ऊंचा रखकर अगमते नाव बुद्धिमत्तापूर्वक काम करें। दुनिया-

के सभी महान् व्यक्तियोंने ईमानदारी और मेहनतसे काम किया है, उन्होंने कार्यके फलको उसके फैलावसे नहीं उसकी किस्मके हिसाबसे तोला है। यदि जीवनका ध्येय न हो कार्य और आकाक्षाएँ न हो तो जीवन सदा चलनेवाली चक्की बनकर रह जाता है। आलस्य और शिथिलता जीवनमें लापरवाही और असतोष पैदा करते हैं।

यदि खुश रहना चाहते हैं तो काम कीजिए। कामसे मिलने-वाला सबसे बड़ा लाभ है यह विश्वास कि आपके द्वारा काम ठीक ढंगसे किया गया है। अच्छे कार्योंकी कमी नहीं है और यदि आपकी काम करनेकी इच्छा है तो आपके लिए हर अच्छे काम-का दरवाजा खुला है।

(२)

चाहनेमात्रसे न अच्छा स्वास्थ्य मिल सकता है, न उसे बनाए रखा जा सकता है। स्वास्थ्यसे प्राप्त होनेवाले सौंदर्य और शक्तिको समझिए और फिर अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

न किसीके प्रति द्वेष रखिए और न अपनी असफलताओके संबंधमें बहुत विचार ही करते रहिए। अपनेको उन्नत बनाने और लोगोसे मैत्री स्थापित करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

अपने जीवनको प्रकृतिके नियमोंके अनुकूल चलाइए।

अपनी खुशीमें दूसरोको हिस्सेदार बनाइए। इस विधिसे आपकी खुशी दूनी हो जायगी।

संसारको कुछ अच्छा बनानेकी कोशिश करें। ऐसा करना आपका कर्तव्य है; क्योंकि आप इस संसारमें हैं।

अपने स्वभावको मृदु बनावे। मीठे बोल और सहानुभूति-पूर्ण कार्य मनुष्यके अंतरका परिमार्जन करते हैं जिसकी छटा उसके शरीरपर दसगुनी होकर दीखती है।

कुछ जल्दी-जल्दी करके सफलता प्राप्त करनेकी कोशिश न कीजिए! जो जल्दीमे किया जाता है उसका परिणाम कभी संतोषजनक नहीं होता।

सोने जानेके पहले अपनेसे प्रश्न कीजिए। क्या आज मरा व्यवहार सबके प्रति मृदु एवं शिष्टतापूर्ण था? आज मैंने किसके साथ अपने मैत्रीके बंधनको अधिक मजबूत बनाया?

एक वारमें एक काम कीजिए। इस प्रकार काम आपके वशमें रहेंगे। कार्य करते समय न जल्दी मचाइए, न धवराइए और न चिंतित होइए

आवश्यक और अनावश्यकके अंतरको समझिए!

अपने उद्देश्यको स्पष्ट समझिए और फिर उसकी प्राप्तिके लिए प्रयत्नशील होइए।

आप जिस लाभके लिए कार्य कर रहे हों यदि आप उसकी बात अपने पड़ोसीसे कर सके तभी वह कार्य ठीक कहा जा सकता है।

: ३ :

जीवनका मूलमंत्र

सफलता न भविष्यके गर्भमें छिपी हुई है, न वह अगम्य है। वह तुम्हारे निकट है, तुम्हारी पकड़के भीतर है। बस, उसे तुम्हारे लेनेभरकी देर है। सुअवसर आनेवाला नहीं है, वह आ गया है, तुम सुसमयसे ही गुजर रहे हो। स्वर्ग आकाशमें छिपी हुई चीज नहीं है, वह तुम्हारे अंदर है।

संसारकी सभी श्रेष्ठ वस्तुएं, जीवनकी सारी सफलताएं तुम्हारे पास आई हुई हैं। जो तुमने प्राप्त कर लिया है यदि उसका अंदाज तुम्हें मिल जाय तो तुम कभी अपनेको दीन न समझो, निराशा एवं शका तुम्हारे हृदयसे तिरोहित हो जाय। आए हुए सुयोगका अभी उपयोग करो। इस अलभ्य उपहारको ले लो और अपनेको विकसित करनेमें उससे सहायता लो। हर समस्याका हल उसके साथ रहता है, क्या यह रहस्य तुम्हें विदित है ? हर सवालका एक सही हल होता ही है, यह दूसरी बात है कि गणितज्ञको वह ज्ञात है अथवा नहीं। हर गणितके प्रश्नका एक सही उत्तर उसके साथ ही रहता है, उसे तुम्हें कही खोजने जाना नहीं है, केवल उसे हल भर कर लेना है।

ज्ञानकी किसी भी शाखाकी जानकारीके लिए आविष्कारकी उतनी जरूरत नहीं है, जितनी कि उसे समझने, पहचानने और ठीक दिशासे उसे देखनेकी है। यदि तुम किसी समस्यामें उलझे

हुए हो, चाहे वह व्यक्तिगत हो अथवा समष्टिगत, तो जान लो कि उसके सुलझानेकी विधि है और वह विधि तुम्हे उतनी ही जल्दी मिलेगी जितनी जल्दी तुम उस समस्याको सत्यके प्रकाशमें रखकर देख सकोगे।

अपने लिए रियायत रखनेवाली बुद्धिकी अपेक्षा भयानक शत्रु तुम्हारा और कोई नहीं है। जो लोग वात-वातमें तुम्हारी प्रशंसा करते हैं वे तुम्हारा कोई कल्याण नहीं कर सकते। अपनी गलतियोंके लिए अपनेको बराबर माफ करते रहनेसे तुम्हारी बुद्धि कभी प्रखर नहीं होगी। जीवनकी इस दौड़में चंचल चित्त-वाले अनुदार व्यक्ति कभी विशिष्ट एवं आदरका स्थान नहीं पाते। इस दौड़में जीत केवल तेजकी नहीं होती। इसमें जीत बहादुर, बुद्धिमान और समर्थकी होती है।

अपनी शक्तिमें विश्वास रखना, अपनी आकांक्षाको ऊँचा रखना अच्छा है, पर इसके लिए अपनी शक्तिको तौलना और उसका उपयोग करना सीखना भी आवश्यक है। अपनी योग्यताका ठीक अनुमान तुम्हारी उन्नतिमें सहायक होगा इसमें संदेह नहीं है।

तुम उतने ही अधिक सफल होगे जितने अधिक तुम अपने इन गुणों—दत्तचित्तता, परिश्रमशीलता, ईमानदारी, उत्साह, निश्चय, दूरदर्शिता, स्वातन्त्र्यप्रियता, धीरता, आत्मसंयम, सहानुभूति, बुद्धि, विवेक और सरलताको विकसित करोगे।

इस कार्यके लिए मुहूर्त निकालनेकी जरूरत नहीं है, यह अभी तुरत आरम्भ कर देना है

: ४ :

प्रार्थना

आज मैं आपके सामने एक रहस्यका उद्घाटन चाहता हूँ। आपको बताना चाहता हूँ कि प्रार्थना चीजों परिस्थितियोंमें आमूल परिवर्तन कर देती है। कुछ लोग प्रा को इस खयालसे अच्छी चीज बताते हैं कि प्रार्थनाद्वारा नाइयोंसे मुकाबला करनेके लिए मनुष्यको हिम्मत और मिलता है। उनका यह भी कहना है कि प्रार्थनाद्वारा कठिनाइयोंसे निकल और बच पाता है; क्योंकि प्रार्थना आत्मविश्वास पैदा करती है।

लोगोंका यह खयाल बिल्कुल सही नहीं है, आध्यात्मिक नहीं है। मेरा कहना यह है कि वह सच्ची प्रार्थना, जि कठिनाईमें भी ईश्वर दिखाई देता है, हमें कठिनाईसे मुका करनेका बल ही नहीं देती बल्कि कठिनाईकी जगह सुख देती है।

प्रार्थना शरीरके कोषाओंको बदलकर उसे स्वास्थ्य प्र करती है। इसके लिए पहले वह मस्तिष्कको बदलती है कोषाओंको बनाता है।

प्रार्थना एक परिस्थितिके बदले दूसरी परिस्थिति लाकर उसे बदल देती है न कि केवल हमारे दृष्टिकोणमें परिवर्तन लाकर उसे बदला हुआ दिखाती है।

प्रार्थना मनुष्यके स्वभावको बदलकर उसे संतोष और शान्ति देती है। वह केवल मनुष्यकी अच्छाइयोंको ही प्रस्फुटित नहीं करती।

प्रार्थना मनुष्यको सफलताके नए रास्ते बताती है, वह केवल पुरानी राहकी मरम्मत भर नहीं करती।

शरीर, परिस्थितियाँ, संसार हमारे विचारोंके आधारपर बनते हैं। उनका रूप हमारे विश्वासके अनुरूप होता है।

मनुष्य अपने हृदयकी गहराईमें जैसे विचार रखता है वैसा ही वह बनता और होता है।

: ५ :

उत्तम पुरुष

संत कन्फ्यूशियस उत्तर देते हैं कि उत्तम पुरुष है— वह कि, जो अपनी असफलताके लिए किसी दूसरेको दोषी नहीं ठहराता, न वह अपने काममें असफल होनेवालोंकी हँसी ही उड़ाता है।

वह कि, जो किसीको अपने अधविश्वासकी कसौटीपर नहीं कसता, न अपने बने हुए विचारोंके आधारपर। प्रत्येक

व्यक्तिके प्रत्येक कामका मूल्यांकन वह उसके गुणोंके अनुसार करता है।

वह कि, जो दृढनिश्चयी होता है, पर अपने विरोधियोंसे झगड़ा नहीं करता। सबसे बड़े प्रेमसे मिलता है, पर उनके साथ किसी गुटबंदीमें नहीं पड़ता।

वह कि, जो गुणोंका सचय करता है, निम्न पुरुष अवगुणोंका।

वह कि, जो प्रसन्न रहता है, घमड़को अपनेसे बहुत दूर रखता है। निम्न पुरुष घमंडसे चूर रहता है, प्रसन्नता उससे परे ही रहती है।

वह कि, जो सत्यको समझनेकी कोशिश करता है। निम्न पुरुष केवल काम निकालनेके फिकरमें रहता है।

वह कि, जिसकी सहायता सहज ही प्राप्त की जा सकती है। पर उसे प्रसन्न करना कठिन होता है, क्योंकि खुश उसे सचाई ही कर सकती है, खुशामद नहीं। निम्न पुरुष किसीकी सहायता बड़ी कठिनाईसे करता है, पर उसे खुश करके उसका कृपापात्र बनना आसान है। निम्न व्यक्तिकी दुर्बल इच्छाओंकी पूर्ति सत्य-असत्य किसी तरह कराते जाइए वह उन्हें स्वीकार करेगा और प्रसन्न रहेगा।

वह कि, जो अपने दोष देखता है, निम्न पुरुष दूसरोंके।

वह कि, जो सबसे मित्रताका व्यवहार करता है पर वह किसी

मोहपाशमें नहीं फंसता । निम्न व्यक्ति भद्रताका व्यवहार नहीं जानता, वह दो-चार व्यक्तियोंसे संबंधित रहता है ।

वह कि, जो अपनी योग्यताको अपना धन समझता है, निम्न पुरुषके प्राण धनमें बसते हैं ।

वह कि, जो हमेशा शांत और गंभीर रहता है, निम्न पुरुष चिंतित ।

: ६ :

आत्माका दीपक : बुद्धि

ईश्वरके प्रति आपका यह कर्तव्य है कि आप अपने जीवनका उपयोग बुद्धिमत्तापूर्वक करें, उसे बुद्धिमत्तापूर्वक चलावे । प्रत्येक व्यक्तिको ईश्वर उसके लिए आवश्यक बुद्धि अवश्य देता है, पर दुर्भाग्यवश हम प्राप्त-बुद्धिके बहुत थोड़े अंशका उपयोग करते हैं । जीवनके प्रत्येक कार्यमें, प्रत्येक क्षण बुद्धिका उपयोग किया जाना चाहिए, पर हम बुद्धिसे काम कही-कही ही लेते हैं ।

जरा अपने आपसे आज यह प्रश्न कीजिए कि क्या आप अपने जीवनका उपयोग सचमुच बुद्धिमत्तापूर्वक कर रहे हैं ? क्या आप अपने खान-पानमें अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं ? क्या आप अपनी खाद्य-सामग्री बुद्धिमत्तापूर्वक चुनते हैं ? अपने धनका खर्च बुद्धिमत्तापूर्वक करते हैं ? अपने शब्द-बलका

प्रयोग लोगोमे उस आशा और उत्साहका सचार करनेके लिए करते है जिन्हे आप जीवनका अमृत समझते है ? सबसे आवश्यक प्रश्न तो यह है कि क्या आप विचार करते समय अपनी बुद्धिसे काम लेते है ? क्या जिन बातोको आप सुनते है उन्हें अपनी बुद्धिकी कसौटीपर कसते हैं ? अपने दैनिक कार्योंके करनेमें, वे छोटे हो या बड़े, क्या आप अपनी बुद्धिका उपयोग करते है ? जब-जब आपके सामने कोई नई समस्या खड़ी होती है तो आप उसे क्या भावुकताके बजाय बुद्धिसे सुलझाते हैं ?

क्या आपने अपने भविष्यके लिए कोई कार्यक्रम बुद्धिमत्ता-पूर्वक बनाया है ? क्या आप जानते हैं कि भविष्यमे आप क्या बनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं ? यदि नहीं तो क्या यह बुद्धिमानी नही होगी कि आप कुछ करें और जो आप करना चाहते हैं उसे प्राप्त करनेके लिए एक कार्यक्रम निश्चित करें ।

आज संसारको जिस वस्तुकी अधिक-से-अधिक आवश्यकता है वह है बुद्धि । संसारमें सदिच्छा और सद्भावनाकी कमी नही है, पर क्योकि लोग बुद्धिका उपयोग नही करते, मनुष्य हर जगह अपनेको कठिनाईमें पाता है ।

आजके संसारकी समस्याका समाधान इसीमें है कि प्रत्येक देशके लोग अधविश्वास और अधपरंपराका त्याग करके सभी राजनैतिक और आर्थिक समस्याओपर सामूहिक रूपमें बुद्धिका उपयोग करें ।

जब ऐसा किया जायगा तो समस्याका हल जल्द मिल जायगा। पर जबतक ऐसा नहीं होता हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगतरूपमें बुद्धिका उपयोग कर सकता है।

बुद्धि ईश्वर-प्रदत्त आत्माका दीपक है। इस दीपकका प्रकाश घुघला न होने दें, न इस प्रकाशकी परिधिसे दूर जायें। अपनी बुद्धिका उपयोग करे। बुद्धिके प्रयोगका-सा आनंद-प्रद खेल दुनियामें दूसरा नहीं है।

: ७ :

जवानी

जवानी जीवनका एक समय नहीं है, जवानी एक विशेष मानसिक अवस्थाका नाम है।

जीवनको पूर्णतः भरा-पूरा अनुभव करना हा जवानी ह। उभरे हुए गाल, लाल ओठ, सुघर वाहें जवानी नहीं है। जवानी इच्छा-शक्तिका एक स्वभाव है, कल्पनाकी एक दगा है, विचारोका एक विशेष बहाव है। जवानी हृदयगत भावनाओंकी ताजगीका एक नाम है।

जवानीका अर्थ है निर्भयता, कुछ नया करने, नये रास्ते पकड़नेकी इच्छा।

नये-नये अनुभव करनेकी भूखको जवानी कहते हैं। यह भूख अक्षर बीन वर्षके लड़केकी वनिस्वत पचास वर्षके

प्रौढमें अधिक तीव्र होती है। समयकी धारा आपपरसे बह जाय और आप बूढ़े हो जायें ! नहीं, आदमी बूढ़ा तब होता है जब कि वह अपने आदर्शसे फिसल जाता है।

समय त्वचापर झुर्रिया डाल सकता है, पर जब आदमी अपने दिलसे जोशको निकाल देता है तब उसकी आत्मापर झुर्रिया पड़ जाती है। चिंता, घबराहट, अविश्वास, आत्म-विश्वासका अभाव, डर और निराशासे घूमिल क्षण बूढ़ा बनानेके लिए दिनो, महीनों और वर्षोंका असर रखते हैं। इनके बोझसे गरदन झुक जाती है, कमर टूट जाती है और बढ़ती हुई शक्ति और जवानी धूलमें मिल जाती है।

आदमी सोलह वर्षका हो या साठ वर्षका, उसके हृदयमें आश्चर्यके प्रति खिंचाव होता है। वह आश्चर्यको गैबसे पकड़कर अपने पैरोका चुबन कराना चाहता है। तारे, तारोकी तरह चमकती चीजें और तारोकी तरह जगमगाते विचार उसे आकर्षित करते हैं। वह उन्हें अपना लेना चाहता है। नई घटनाएँ उसे साहस बटोरनेके लिए प्रेरित करती हैं और बच्चोकी तरह 'अब कौन-सा नया काम करूँ' की भूख उसे लगी रहती है। जीवन उसे खेलका आनंद देता है। जीवन खेल है, खतरनाक जुएकी तरह हार-जीतका खेल और इस खेलको मौजसे खेलनेवालेको ही जवान कहते हैं।

आपके विश्वासमें जितना यौवन है आप उतने ही जवान हैं। आपमें जितना तरुण आत्म-विश्वास है उतने ही आप

जवान है !! आपकी आशामें जितनी जवानी है आप उतने ही जवान हैं !!!

: ८ :

मनका भय

एक बार मैंने मनोविज्ञानसंबंधी एक विदेशी पत्रिकामें पढ़ा था कि दुःस्वप्नोके कारण एक पांच सालकी लड़कीकी नींद रोज ही उचट जाती थी। इसकी वजहसे वह दुबली होती जा रही थी। इसके लिए लड़कीके माता-पिता उसे एक चिकित्सकके पास ले गये। लड़कीने चिकित्सकको बताया कि सपनेमें वह हर रात देखती है कि एक बड़ा-सा शेर उसके कमरेमें घुस आता है और वह डर जाती है।

चिकित्सकने लड़कीका सपना सुनकर कहा, “अरे, मेरे सपनेमें भी तो वही शेर आता है। पहले मैं भी उसे देखकर डर जाया करता था, पर मुझे शीघ्र ज्ञात हो गया कि वह तो बहुत भला शेर है। वह लोगोसे खेलना पसंद करता है। वह तुमसे खेलनेके लिए ही तुम्हारे सपनोंमें आता है। अब देखो तुम्हें जब वह सपनेमें दिखाई दे तो उससे दोस्ती करनेकी कोशिश करो। दोस्ती होते ही तुम उसे प्यार करने लग जाओगी।”

उस रात भी बच्चीकी मां सदाकी भांति बच्चीकी खाटके पास कुछ देरके लिए बैठी कि अगर बच्ची डरे तो उसे चुमकार

सके। थोड़ी ही देर बाद लडकी तन-सी गई और जोर-जोरसे सास लेने लगी जिससे लगा कि बच्ची शेरको सपनेमें देखने लगी है। हमेशाकी तरह इस समय चौक उठनेके बजाय बच्चीका शरीर धीरे-धीरे ढीला हो गया और उसके ओंठोपर मुस्कराहट दौड गई। यह इस बातका प्रमाण था कि बच्चीकी दोस्ती शेरसे जुड गई है।

मेरा अनुभव है कि जिस प्रकार इस नुस्खेने सपनेके शेरपर काम किया ठीक उसी प्रकार यह हमारे दैनिक जीवनमें आनेवाले शेरकी तरहके डरोपर भी काम कर सकता है। आप भी आज-माइए। अपने शेरके साथ दोस्ती जोड़ना शुरू कीजिए और फिर देखिए कि उनका प्रभाव आपपर कैसा पडता है। सत्य तो यह है कि जो समस्याएँ हमें डरसे कपाती रहती हैं वे सपनेके शेरसे भी अधिक निरापद हैं। जब हम उन्हें उस दृष्टिसे देखने लगेंगे और उनसे मैत्री स्थापित करना शुरू कर देंगे तो हमारी समस्याओंकी हमें नुकसान पहुंचानेकी शक्ति चली जायगी और कई बार तो उनसे हमें लाभ ही होगा।

: ९ :

गुप्त खजाना

सुरक्षित चहारदीवारीके भीतर धरी तुम्हारी सपत्तिसे भी अधिक निश्चित और रक्षित तुम्हारा एक गुप्त खजाना है जो सदा तुम्हारे पास ही रहता है।

यही खजाना तुम्हारी असली पूजी है। तुम अपनी प्रत्येक प्रकारकी क्षतिकी, चाहे वह संपत्तिकी हो, मित्रताकी हो अथवा स्वास्थ्यकी ही क्यों न हो—इस पूजीसे पूर्ति कर सकते हो।

यदि तुम्हारा सब कुछ खो जाय तब भी तुम उसकी परवाह न करो। यदि तुमने इस गुप्त पूजीकी रक्षा की है तो फिर तुम आनन-फानन धनी हो सकते हो।

पुराने हिब्रू लेखोंमें एक ऐसे सेनाध्यक्षकी कहानी है जो एक लड़ाईमें हार गया था।

हारका समाचार उसके घरपर पहुंचनेपर, उसकी स्त्री उसके कमरेमें गई तो उसने अपने पतिके पराजित चेहरेपर भय और आशंकाके चिह्न देखे।

सेनाध्यक्ष अपनी पत्नीको खड़ी देखकर बोला, “बड़ी बुरी खबर है, प्रिये ! मेरी सेनाके पैर उखड़ गये, वह हारके निकट है।”

स्त्रीने उत्तर दिया, “यह मैं जानती हूं, पर मेरे पास तो इससे भी बुरी खबर है।”

“इससे भी बुरी ?” सेनाध्यक्ष चिल्लाया, “इससे बुरी क्या हो सकती है ?”

लेकिन उसकी पत्नी रुकी नहीं, कहती ही गई, “सुना मैंने कि तुम लड़ाई हार गये, लेकिन तुम्हारी बातचीतसे तो देख रही हूं कि तुम अपना साहस भी हार गये हो ! वह हार बड़ी कि यह ? यह खबर ज्यादा बुरी कि वह ?”

मेरा जिस गुप्त खजानेकी ओर इशारा था वह तुम्हारा 'साहस' है ।

तुम्हारा यह खजाना तुम्हारे सिवा कोई दूसरा पा नहीं सकता, ले नहीं सकता, चुरा नहीं सकता और इसपर आयकर भी नहीं लगाया जा सकता । इसे तुम इच्छानुसार बढा सकते हो, बना सकते हो, कोई रोक नहीं सकता । यह खजाना किसी भी साहसकी अपेक्षा रखनेवाले व्यापारके लिए भव्य पूजी है । यह किसी भी परिसमाप्तिके लिए एक नवीन प्रारंभ है—यह स्वयं एक आरंभ है जिसके बलपर तुम किसी भी कामको पूरा कर सकते हो ।

यह पूजी खो देनेपर ही तुम दिवालिए हो, पर काममें लगानेपर इसे कोई खो नहीं सकता । जहा कही भी तुम इसे लगाओगे, व्याजसमेत वापस पाओगे । इसका इस्तेमाल न करनेपर ही यह खोई जाती है ।

वास्तविक गरीबी भय ही है । कल खाना न मिलनेका डर ही निर्धनता है ।

व्यवहार-बुद्धिकी प्रचुरता घनाढ्यता है ।

: १० :

विचार और व्यक्तित्व

आपको कौन बनाता है ? आपके विचार—अच्छे या बुरे । किसी भी विचारको जब आप अपनाते हैं तो वह आपका अंश

वन जाता है। विचारोंमें आपका अंग बननेकी क्षमता उसी परिमाणमें होती है कि जिस तीव्रतासे आप उन्हें ग्रहण करते हैं।

जब आपको शब्दोद्वारा कोई अनुप्राणित करनेकी कोशिश करता है, अथवा जब आप कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ते या सुनते हैं तब जिस अनुपातसे प्रकट किए गये विचार आपको पसंद आते हैं, अथवा जिस गहराईसे आपका मन उन्हें ग्रहण करता है उसीके अनुसार कम या अधिक वे आपके हो जाते हैं और आप उनसे लाभान्वित होते हैं।

विचारोंका, व्यक्तित्वमें प्रवेश करनेका यह एक साधारण नियम है। गलत विचारोंके लिए भी यह उतना ही सही है जितना कि सही विचारोंके लिए। जब आपको अन्यायकी कोई कथा सुनाई जाती है अथवा अन्यायकी घटना आप कही पढ़ते हैं और यदि अन्यायीके प्रति आपकी सहानुभूति हो जाती है अथवा मनमें आप कह उठते हैं कि उसने अत्याचार नहीं किया, वरदान दिया है तो आप बिना अपने मुखसे एक शब्द निकाले भी उस पापमें शरीक हो जाते हैं और अन्याय आपके अंतरमें प्रवेश कर जाता है, आप अन्यायी और क्रूर बननेकी ओर होते हैं। विचारोको मनसे स्वीकार अथवा अस्वीकार करनेका प्रभाव बहुत व्यापक होता है।

विपरीत और बुरे विचारो तथा गंदे कार्योंको किसी अवस्थामे भी स्वीकार न करना अपनी आत्माको विमल एवं पवित्र बनाए रखनेका एक सुंदर नियम है।

सत्य और सौंदर्यसे आप घिरे हुए हैं। मनके उचित विश्लेषणद्वारा उनसे अपना संबन्ध स्थापित कीजिए। केवल भली बात स्वीकार कीजिए।

: ११ :

स्वतंत्रताका आनंद

स्वतंत्रता किसीसे बंधी रहनेवाली वस्तु नहीं है। यह बहुत ही महंगी चीज है और अनायास लुप्त हो जानेवाली। उसका खो देना बहुत आसान है, पर खोनेके बाद फिर पाना बहुत कठिन।

हमारे देशमें, जहां कि मत-स्वातंत्र्य हमेशासे स्वीकार किया गया है, एव जहां लोग अपने विश्वास, विचार एव परंपराके अनुसार अनेक धर्म एव मतोंके अनुयायी हैं, स्वतंत्र रहनेके लिए, अन्य देशोंकी अपेक्षा, जहां कि केवल कानूनका हुक्म मानना ही लोग अपना धर्म समझते हैं, अधिक बुद्धिमानी, त्याग, तपस्याकी जरूरत है।

स्वतंत्रताको कायम रखने एव इसे दृढ़ बनानेके लिए हमें अपना चरित्र बहुत निर्मल एव सर्वांगपूर्ण बनाना होगा। स्वतंत्र देशमें कोई भी, कैसे भी मूर्खतापूर्ण विचार प्रकट कर सकता है एवं मूर्खता तथा पशुतापूर्ण कार्य कर सकता है। ऐसे कार्योंका

फल किसी व्यक्तिको ही नहीं, सारे राष्ट्रको भोगना पड़ता है। और गलत कहनेवाला या गलत करनेवाला मनुष्य कैसा बनता जाता है यह प्रत्येक मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक व्यक्ति जानता है। अतः व्यक्ति अथवा राष्ट्र, किसी भी दृष्टिसे, कोई भी सोचा गया गलत विचार अथवा उठाया गया कोई भी गलत कदम किसी भी तरह कल्याणकारी नहीं है।

स्वतंत्रता उन्हींकी चेरी होकर रहती है जो स्वतंत्रता चाहते हैं और जो स्वतंत्रताको दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक मूल्यवान समझकर चाहते हैं, जो स्वतंत्रताका सौदा नहीं करते और जिनकी स्वतंत्रताकी चाहको कोई अन्य आकर्षण कम नहीं कर सकता। यही नहीं, स्वतंत्रताकी चाह उन्हें काहिल होनेसे रोकती है। स्वार्थ, लालच, बेहूदापन और हल्की आलोचना करनेकी इच्छा उनसे दूर रहती है। स्वतंत्रता उनके पास रहती है जो स्वतंत्रताके लिए जीते हैं, जिनके निजी कार्य भी स्वतंत्रताको दृढ़ करते हैं, जो स्वतंत्रताके लिए अपना खजाना लुटाते भी नहीं हिचकते और आवश्यकता पड़नेपर बिना किसी पशोपेगके अपनी जानतक दे देते हैं।

स्वतंत्रताकी कीमत है, सब दृष्टिसे अपनी उन्नति करना— अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यको पूर्ण बनाना। इसके बिना कोई भी राष्ट्र स्वतंत्रताका आनंद नहीं प्राप्त कर सकता, न प्राप्त की हुई स्वतंत्रताको कायम रख सकता है।

: १२ :

शब्द-रत्न

वह बीमार थी और निराश । वक्त उसके काटे नहीं कटता था । एक दिन उसने शब्दोंसे मन बहलानेका विचार किया । एक नोटबुक ली और पेंसिल । पहले उसने 'प्रसन्नता' शब्द लिखा और फिर उसके पास उसके पर्यायवाची शब्द, या अर्थमें निकट पहुंचनेवाले शब्द बैठाने लगी ।

प्रसन्नता : प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उत्साह, जिंदादिली, उल्लास, सुहावनापन, आनंद, आशा ।

उसने इन शब्दोंको जरा ऊची आवाजसे पढा और फिर सोचने लगी कि इन शब्दोंमेंसे प्रत्येकका अर्थ उसके जीवनमें उतर जाय तो उसका स्वभाव कैसा बन जायगा । धीरे-धीरे उसकी नोटबुकमें शब्दोंकी संख्या बढ़ती गई ।

हिम्मत : बहादुरी, विश्वास, आत्मनिर्भरता, स्थिरता, लगन, निश्चय ।

धीरज : सहनशीलता, सतुलन, सुस्थिरता ।

शांति : सतोष, निद्रा, गंभीरता, निश्चलता, आराम ।

ईमानदारी : विश्वास, उच्चता, वफादारी, सत्यता, यथार्थ-वादिता ।

स्वास्थ्य : तेजस्विता, शक्ति, पूर्णता, क्रियाशीलता, सहन-शीलता, मजबूती, जोर, जीवनशक्ति, कठोर जीवन, प्रवाह ।

बुद्धिमत्ता : समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, अध्ययन, सावधानी, विज्ञता, सतर्कता ।

उदारता : विपुलता, प्रचुरता, उच्चता, कुलीनता, शुभ-चितन, बेखुदी, सहानुभूति, दया, त्याग ।

प्रार्थना : प्रेम, चितन, समर्पण, गुणगान, अपनापन , ध्यान, स्नेह ।

अपने इकट्ठे किए शब्दोपर वह विचार करती रही और उनमें इस प्रकार रमी कि उसकी सभी शारीरिक और मानसिक समस्याएँ धीरे-धीरे हल हो गईं और उसने पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया ।

अब भी वह उपर्युक्त सभी शब्द मनसे दुहराती है और उनमें रमण करती है । यह वह करती रहेगी और बढ़ती रहेगी; क्योंकि बढ़नेकी कोई सीमा नहीं है ।

: १३ :

जोवन-ज्योति

आपका विचार आपका सबसे अधिक मूल्यवान् धन है । आपकी प्रत्येक कठिनाईमें आपको तात्कालिक सहायता उसीसे मिलती है । आपके जीवनकी सारी सफलता, आपके विचारोंके

प्रकार आपके अपने कार्य एवं भविष्यसंबंधी कल्पनाओंपर निर्भर है।

यह विचारोके प्रयोगकी आपकी विधि ही है जो आपको सफलता या असफलता दिलाती है। ईश्वर-प्रदत्त अपनी असीम शक्ति, योग्यता और महान् कार्योंके संपादनके अपने कौशलको पहचाननेकी कोशिश करें।

आप जीवनमें जो करना चाहते हैं उसपर अधिकाधिक विचार करें। जो आप नहीं करना चाहते हैं उस विषयसे संबंधित विचारोको अपने मनमें क्षणभरके लिए भी टिकने न दें। उनके लिए अपने मस्तिष्कका दरवाजा अच्छी तरह बंद कर दें।

न उन वस्तुओंकी चिंता ही करे जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है। यह आपके हाथमें है कि आप अपना आदर्श प्रस्थापित करें और उसे अपने विचारोकी दुनियाको अनुप्राणित करने दें। यदि आपके विचार ठीक हैं तो आपका जीवन भी ठीक होगा।

अनुभव सबसे बड़ा गुरु है, परीक्षा एवं कठिनाइयोंमेंसे गुजार कर वह आपको अनेक मूल्यवान पाठ पढ़ाता रहता है। गलत कार्य और गलत तजवीजके लिए वह आपको सजा देता है। वह बतलाता है कि खतरा कहां है और उस सजाकी ओर संकेत करता है जो गलत राह पकड़नेसे मिलती है। अनुभव आपको इसकी प्रतीति कराता है कि आप वास्तविक ससारमें हैं, आपको तथ्यपूर्ण कार्य करने हैं और महत्वपूर्ण समस्याओंपर

विचार करना है। नित्यके अनुभवोंको न भूले, वे आपको अपने जीवनको पूर्ण बनानेमें मदद करेंगे।

प्रत्येक दिनके समयका सदुपयोग कैसे हो? अपनी शक्तियोंको किस विशेष कार्यकी ओर लगावे? जीवनका सच्चा सदुपयोग कैसे हो? अपने स्वास्थ्यको अधिक उन्नत कैसे बनावें?—ये हैं प्रश्न जो आपके सामने हमेशा रहने चाहिए। ये आपको कार्यशील बनाएंगे।

: १४ :

ध्यान

साधारणतः लोग दिमागके ढीले होते हैं। वे अपने जीवनको पूर्ण बनानेकी अपेक्षा सुस्त पड़े रहना और अपने पुराने रास्तेपर चलते जाना पसंद करते हैं, वे स्वप्नद्रष्टा नहीं होते, जो उन्हें अपनी स्थूल दृष्टिसे दिखाई देता है उसीसे वे संतुष्ट रहते हैं—अपनी छिपी हुई शक्तिको जगानेका प्रयत्न नहीं करते। अतः वे जीवनमें ऊंची चीजोंका आवाहन नहीं कर पाते और जिदगीभर जहां-कै-तहा पड़े रह जाते हैं। यदि वे बुद्धिमत्तापूर्वक अपनी परिस्थितियोंको बदलनेका थोड़ा भी प्रयास करे तो वे अपनी जिदगीको क्या-से-क्या बना सकते हैं।

पर मैं यह मानता हूं कि आपने अपने जीवनको उठानेका भरसक प्रयत्न किया है और असफल रहे हैं। कोई परवा नहीं

है, फिर प्रयत्न कीजिए । क्या आप जानते नहीं हैं कि असफलताओंकी सीढ़ीपर चढ़कर ही सफलताके साम्राज्यमें पहुँचा जाता है । सफलताकी एक नई रीति मुझसे जान लीजिए और इसे आजमाकर देखिए ।

कोई समय निश्चित कीजिए और उस समय आरंभमें केवल पंद्रह मिनटतक शांतिपूर्वक ध्यान कीजिए । हडबडीमें काम करनेकी आपकी आदत आपके लिए पंद्रह मिनट बैठना भी कठिन बना देगी । पर धीरे-धीरे आप शांत रहना सीख जायगे और तब आपको शांतिकी कीमत ज्ञात हो जायगी ।

पर आप ध्यान किसका करें ? यह तो आप स्वयं तै करें, पर आपको मैं अपनी तरफसे बताता हूँ कि आप अपने ध्यानमें इन प्रश्नोपर विचार कर सकते हैं —

“किस तरीकेसे मैं अपने कामोको अच्छी तरहसे कर सकता हूँ ।”

“मेरी उन्नतिको कौन-सी बाधाएँ रोक रही हैं ।”

“मुझे किन विषयो एवं पुस्तकोका अध्ययन करना चाहिए ।”

“मैं जिन व्यक्तियोंसे मिलता हूँ क्या उनका सहवास मेरे लिए उपयोगी एवं मुझे उन्नत बनानेवाला है ।”

इन प्रश्नोपर आप गंभीरतापूर्वक नित्य विचार करें और आपका विचार करनेका समय किसी भी बाधासे न टलने पाए ।

पंद्रह मिनट विचार करनेके बाद जो मुख्य मत आपने निश्चित किए हैं उनको लिख लीजिए, उन्हें आपने किस प्रकार

कार्यान्वित करनेकी सोची है इसे नोट कर लीजिए। उन्हे कार्यान्वित करनेमे आपकी हिम्मत और लगनकी परीक्षा हो जायगी। आरंभमे सभवतः आपको कई प्रकारकी निराशाओंका सामना करना पड़ेगा पर इससे घबराइए नहीं, अपना लक्ष्य प्राप्त करनेके लिए लड़ते जाइए। बिना युद्धके मिली विजयसे युद्धके बाद मिली विजय अधिक मधुर होती है।

ध्यानपर अपनी आस्था जमाए रहे, उसे बराबर करते रहे। ध्यान मस्तिष्कका वह श्रम है जिसके द्वारा वह तथ्योंका दर्शन कर पाता है। ध्यान आत्माका प्राण है।

: १५ :

मौनका मूल्य

क्या आप घबराए हुए हैं? चिंतित हैं? तरह-तरहके डर आपको परेशान कर रहे हैं? तो मौन धारण कीजिए। बड़े-बड़े काम शांत और चुपचाप रहकर ही होते हैं। बड़े-बड़े जगल चुपचाप उगते हैं, जिस विशाल घरा (पृथ्वी) पर आप चल-फिर रहे हैं वह चुपचाप अपनी धुरीपर गतिशील रहती है।

व्यर्थकी वक्तवास, वहस एवं वक्तृतामें आप अपनी शक्तिको नष्ट करते हैं। मौन रहकर कठिन-से-कठिन समस्याओंका हल पाया जा सकता है। इधरसे उधर नचानेवाली अनेक प्रकारकी

महत्त्वाकांक्षाओंसे आपको मुक्ति मिलेगी। मौन आपको आत्मिक शांति देगा।

मौनावस्थामें ढडी-बडी कल्पनाएँ मूर्त रूप प्राप्त करती हैं और फिर बाहर प्रकट होकर हमें अपार आनंदका भागी बनाती एव हमारे जीवनकी पतवार बनती हैं।

यो भी हमेशा शांत रहिए और अपनी शांतिको तभी भंग कीजिए कि जब आपके पास कहनेको शांतिसे अधिक मूल्यवान विचार हो। शब्दोंको मोतीसे अधिक कीमती समझे। थोड़ेमें अधिक-से-अधिक कहें। शब्द अधिक और बात थोड़ी, विचारोंको व्यक्त करनेकी यह पद्धति आप छोड़ें।

मौन रहकर ही आप मानसिक एव आत्मिक शांतिका अनुभव कर सकते हैं। मौनावस्थामें ही आपके मानसिक चित्र स्पष्ट होते हैं। अधिक देरतक शांत रहनेपर ही आपके गहन विचार शब्दोंका रूप पाते हैं।

वह मौनावस्था ही होती है जब आप दुनियाके अपने सारे वधनोमें छूटकर अपने प्रभुसे अपने सवधकी प्रतीति कर पाते हैं। तभी आप ईश्वरप्रदत्त अपनी शक्तियोंको भी पहचानते हैं। आत्मिक उन्नतिके लिए मौन रहनेकी आवश्यकता होती है पर इसका मतलब यह नहीं है कि आप ससारके कामोंसे हाथ खींच लें, उनसे दूर हो जाय। मौन एव एकांतवासद्वारा अर्जित शक्ति लेकर आप लोक-कल्याण और मानवसेवाके उच्चतर कार्यमें लगें।

मौनके आरम्भिक पाठके तौरपर आप अपनेको आज्ञा दें, यदि आज मुझे किसीने नाराज किया, मैं क्रुद्ध भी हो गया और मुझमें बदलेकी इच्छा जाग्रत हो गई, तो भी मैं शांतिसे काम लूंगा, अपने मुखपर किसी तरहके क्रोधके चिह्न प्रकट नहीं होने दूंगा। मुस्कराऊंगा और चुप रहूंगा।

: १६ :

ज्ञानकी पूंजी

दो हजार साल पहलेकी बात है। शत्रुओंने यूनानके एक नगरपर आक्रमण किया। नागरिकोंने बड़ी वीरतासे अपनी रक्षाकी कोशिश की। यद्यपि अपनी इस कोशिशमें वे असफल रहे फिर भी आक्रमणकारियोंने उनकी वीरतासे प्रसन्न होकर उन्हें यह सुविधा प्रदान की कि वे अपने साथ, जो कुछ, जितना उनसे ले जाया जा सके ले जाए। परिवारके प्रत्येक स्त्री, पुरुष और बच्चे अपने सर और पीठपर सामान लादे चले जा रहे थे। बोझसे उनकी कमर झुकी जा रही थी, पांव लड़खड़ा रहे थे, प्याससे कंठ सूखे जा रहे थे और सब हाफ रहे थे। सबकी बड़ी दयनीय दशा थी। लेकिन उनमें एक ऐसा पुरुष था जिसके पास ले जानेको कोई सामान न था। वह खाली हाथ, सर ऊपर, छाती सीधे ताने शांतिसे चला जा रहा था। वह दार्शनिक था—ब्रायस।

“क्या तुम्हारे पास ले चलनेको कोई सामान नहीं है ? क्या तुम अपने साथ कुछ भी नहीं ले चल रहे हो ?” बोझसे दबे जाते हुए उसके साथियोंने उससे पूछा ।

एक स्त्रीने करुणार्द्र स्वरसे कहा—“ओह ! बेचारा कितना गरीब है, उसके पास ले जानेको कुछ है ही नहीं ।”

दार्शनिक हँसा, उसने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—“अपने साथ मैं अपनी सारी पूजा ले चल रहा हूँ ।”

सुनकर लोगोको आश्चर्य हुआ, क्योंकि देखनेमें तो वह खाली हाथ ही चल रहा था । लेकिन नहीं, वह दार्शनिक जो था, उसकी पूजा आत्ममथनसे निकले हुए विचार थे । जिन्हें वह अपने मस्तिष्कमें अपने साथ लिए जा रहा था, उसकी वह अदृश्य पूजा सदा उसके साथ रहती थी । और उसका न उसके दिलपर कोई बोझ था न शरीरपर । इसलिए चिंतासे मुक्त था, और ऐसे समय भी वह निश्चिततापूर्वक पथपर पग बढ़ाए जा रहा था ।

क्या हम सब भी इस योग्य नहीं हो सकते कि अपनी पूंजीको बेफिक्रीसे सदा अपने साथ ले चल सकें ।

: १७ :

मनकी खुराक

जैसे शरीरको चलाते रहनेके लिए हमें भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही मनको स्वस्थ रखनेके लिए हमे मानसिक भोजन

चाहिए। यह मानसिक भोजन मिलते रहने, प्राप्त करनेका शरीरपर क्या प्रभाव पड़ता है यह मैं श्रीरघुवीरकी एक छोटी जीवन-कथाद्वारा स्पष्ट करूंगा।

श्रीरघुवीरसे मेरा परिचय, जब वे बंबईमें रहते थे, कोई पच्चीस बरस पहले हुआ था। उस समय उन्हें अग्निमाद्यका रोग था, वे बहुत दुबले-पतले थे, मुखपर मुर्दनी छाई रहती थी। थोड़ा भी काम करनेपर वे थककर चूर हो जाते।

पर दस साल पहले जब मैं उनसे गाजीपुरमें मिला तो वह बहुत स्वस्थ एवं सुंदर दिखाई पड़े। जोश उनकी रग-रगसे टपकता था, उत्साह उनमें उमड़ा पड़ता था। बंबईमें वह क्लर्क थे, गाजीपुरमें भी। कभी उनको पेटभराईसे अधिक पैसा नहीं मिला, फिर यह परिवर्तन हुआ तो कैसे हुआ ?

श्रीरघुवीरको गाजीपुरमें जो घर मिला था, उसके आगे-पीछे थोड़ी जमीन भी थी। उस जमीनको उन्होंने सवारा, उसमें कुछ तरकारिया लगाईं और अनेक तरहके फूलके पौधे। फूलोंमें मौसमके अनुसार सभी तरहके फूल थे, कई तरहके विलायती फूल भी, जिनमें रूप-रंग अधिक, पर गंध कम या नहींके बराबर थी। श्रीरघुवीर दफ्तर जानेतक अपने इस बागमें जुटे रहते। शामको आकर अपने बागसे फूल चुनते और उनके छोटे-छोटे बहुतसे गुलदस्ते बनाते। इन गुलदस्तोंको वे एक डलियामें सजाते जो एक बड़ा गुलदस्ता प्रतीत होता। इन गुलदस्तोंको वे अपनी मुस्कराहटमें सराबोर करके पासके

अस्पतालके रोगियोमे बाट आते । रोगी उन्हे कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करते । कई तो उनकी बाट ही देखते रहते । गुलदस्तेसे अधिक गुलदस्तेके साथ मिलनेवाली रघुबीरजीकी मुस्कराहटके लिए । कई अमीर, रोगी फूलके दाम भी देना चाहते थे तो रघुबीर उनकी बात यह कहकर टाल देते कि आपकी खुशी ही इसका मूल्य है ।

श्रीरघुबीर इस खुशी वाटनेमें ही अपना रोग भूल गए और उनके बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यही रहस्य है ।

आज श्रीरघुबीर कहा है, मुझे पता नहीं, दस वर्ष हो गए, उनसे मिला भी नहीं । पर मेरा विश्वास है जहा कही भी वे होंगे पुष्पोकी भेटद्वारा लोगोकी खुशी बढ़ा रहे होंगे और अपनी भी ।

: १८ :

आप

चलिए, आज हम आपके वारेमें बातें करे । बुरा न मानिए यह तो सच ही है कि आदमी अपने और अपनी योग्यताको अधिक-से-अधिक प्यार करता है । पर क्या आप यह भी जानते हैं कि ऐसे लोग जिन्होंने अपनी बात सुननेके लिए सारे ससारको समय-समयपर विवश किया है वे कोई अपरिमित योग्यता-

वाले व्यक्ति नहीं थे । वे केवल अपनी योग्यताको पहचानते थे और उसका उपयोग करना जानते थे ।

तो जरा आप समझिए, सोचिए कि आप क्या हैं, कहां हैं, कितने योग्य हैं, फिर आपको इस प्रश्नका उत्तर मिल जायगा कि आपकी कीमत जो दुनिया आज लगा रही है वह उतनी ही क्यों है ?

अच्छा बताइए क्या आप पूर्णतः स्वस्थ हैं ? यदि नहीं तो क्या जिन स्वास्थ्य-नियमोंसे आप परिचित हैं उनका पूर्णतः पालन कर रहे हैं ? जीवनका जोश स्वास्थ्यपर ही निर्भर है । जिसमें जिस मात्रामे जोश होता है वह उतना ही सफल होता है ।

जोश आदमीको योग्यता प्राप्त करनेके लिए विवश करता है और योग्यता आदमीको अधीन है । अच्छी आदतें आदमीको ऊंचा उठा सकती हैं और बुरी आदमीको कितना नीचे गिरा सकती हैं इसका अंदाज लगाना कठिन है ।

और स्वभाव ! इसका आप ठीक ख्याल रखते हैं न, जिसका स्वभाव बिगड़ गया उसमें बिगड़नेको बाकी क्या रह जाता है ?

स्वभावको अपने वशमें रखिए । अपनेपर वशको ही चरित्र कहते हैं न ? बिना चरित्रका व्यक्ति बिना पतवारकी नावकी तरह है जिसके बहनेकी दिशाका कोई निश्चय नहीं है ।

आप कभी-कभी इन विषयोंको सामने रखकर अपनेको तौला कीजिए, अपनी परीक्षा किया कीजिए । आप अपनेसे

अधिक परिचित होते जायेंगे और यह परिचय आपके लिए, बहुत मूल्यवान साबित हो सकता है ।

: १९ :

अपनी-अपनी चाह

कई वर्ष हुए एक विदेशी पत्रिकाने अपने ग्राहकोसे पूछा था कि उन्हें सबसे अधिक कौन-सी चीज पसंद है, यानी उन्हें यदि अपने मनकी वस्तु मागते ही मिल जाय तो वे कौन-सी चीज पाना चाहेंगे ।

एक मालीने एक हरा-भरा बगीचा और एक सुंदर घर चाहा ।

एक लेखकने कहा, “मुझे अच्छी तदुरुस्ती दो—वाकी बातोको मैं देख लूंगा ।”

धनी परिवारकी एक महिलाने एक छोटा-सा बछेडा पसंद किया । दूसरीने एक पहाडी स्थानमें झरनोसे सुशोभित एक छोटा-सा घर, सेवोसे लदा हुआ एक छोटा-सा बगीचा और साथमें आस-पास प्राकृतिक सौंदर्यकी याचना की ।

एक प्रसिद्ध वकीलने देहातके जीवनको पसंद किया, जहा उसे शांतिमय वातावरणमें अपने छोटे-छोटे नाती-पोतोके साथ जिंदगीके दिन बितानेका अवसर मिले ।

एक भावुक कविने चाहा कि उसे पशुओकी बोली समझनेकी शक्ति मिल जाय ।

सिनेमाकी एक प्रसिद्ध तारिकाने याचना की कि वह किसीके प्रगाढ़ प्रेममें डूब जाय । उसीके शब्दोंमें, “यद्यपि यह भी एक प्रकारका सरदर्द है, परंतु यह ऐसा है कि उसके बिना जीवन बेकार हो जायगा ।”

परंतु उस पत्रिकाके एक सम्मानित ग्राहकने जिसको प्रत्येक व्यक्ति आदर और प्रेमकी दृष्टिसे देखता था—यह पूछनेपर कि वह सबसे अधिक क्या चीज पसंद करता है, बतलाया “ईश्वर मुझे वह शक्ति दे कि मैं अपनी वर्तमान वस्तुओंको अधिक आदरकी दृष्टिसे देख सकू ।” और वास्तवमें जब आपमें वह शक्ति आ जायगी तो संसारमें कोई भी ऐसी चीज नहीं रह जायगी जिसे आप चाहे ।

अपनी प्रत्येक वस्तुके पसंद करनेके मानी अपनेको सदा खुश रखना है और खुशी, जीवनका प्रमुख सत्य है ।

वह व्यक्ति जो अपनी वर्तमान परिस्थितिमें संतुष्ट नहीं है सर्वदा अपने आपको यह सोचकर धोखा देता रहता है कि यदि उसे ज्यादा मिल जायगा तो वह खुश हो सकेगा ।

: २० :

समयका उपयोग

समय वरिद्ध मत कीजिए । जिसे हम समय कहते हैं वही तो जीवन है । जीवनके सारे घंटे, दिन, महीनो और वर्षोंको

आप चाहें तो अपने जीवनको उच्च और सफल बनानेमें लगा सकते हैं अथवा यो ही गवा सकते हैं ।

गंवाने लगनेमें आप समय ही नहीं गवाते, अपना मानस भी गवा देते हैं ।

भौतिक विज्ञानके शक्ति-रक्षणके सिद्धांतसे मनुष्यके मन और आत्माकी शक्ति परे नहीं है । इसे शब्दोंमें बाधे तो यो कहेंगे कि मनुष्यकी मानसिक और आत्मिक शक्ति अमुक समयमें इतनी ही होती है जितनी अपनी इन शक्तियोंकी उसे जानकारी होती है । आत्मिक शक्ति, मानसिक शक्तिका धनात्मक और निर्माणकारक रीतिसे व्यवहार करनेपर बढ़ती है । प्रार्थना और ध्यान इस शक्तिको बढ़ानेके लिए श्रेष्ठ हैं । यदि आप अपनी मानसिक शक्तिका अधिक भाग व्यर्थकी बातोंमें बर्बाद कर देते हैं तो आप अपनी आत्मिक शक्तिको बढ़ानेका बिलकुल मौका नहीं देते । इसका फल आपके सामने आकर रहता है ।

उस चीजके प्राप्त करनेमें अपनी सारी शक्ति लगा दे जिसे आप अधिक-से-अधिक प्यार करते हैं । जहां आदमीका दिल होता है वही तो वह अपना खजाना इकट्ठा करता है ।

जब आप व्यर्थकी अप्रिय बातोंके पीछे पड़े रहते हैं अथवा जब आप ऋणात्मक रीतिसे सोचते, बोलते या कुछ करते हैं तो सचमुच आप अपना समय खोते हैं ।

जब आप सोचे-समझे हुए उपयुक्त कार्यमें निश्चिततत्पसे लगे रहते हैं तो आप प्रभुका कार्य करते हैं ।

अनावश्यक कार्यों और ऋणात्मक विचारोंको छोड़ दें तभी आप भगवानके कार्यमें समय लगा सकेंगे। समय ही जीवनका सार है।

: २१ :

आराम और शांति

एक चिकित्सा-शास्त्रीने लिखा है कि रोगोंसे मुक्ति पानेके लिए अपने अंतर और बाह्यको जात करने-जैसा साधन दूसरा नहीं है। अकेली यह क्रिया अनेक रोगोंको नष्ट करनेमें समर्थ है, अन्य रोगोंके उपचारमें यह महान् सहायक सिद्ध होती है। स्वस्थको रोगमुक्त रखनेके लिए भी यह एक ही साधन है।

हमने भी देखा है कि उन रोगियोंका रोग, जो आराम करना नहीं जानते, देरसे जाता है। चिन्तित, भयातुर, क्रुद्ध, घबराए हुए और हमेशा शिकायत करते रहनेवाले रोगी रोगको टिकाये रहते हैं। यदि वे इन सहारक विचारोंको त्यागकर आरामसे रहने लगते हैं तो उनके रोगकी अवधि कम हो जाती है।

साहस, प्रसन्नता और आशा—इन त्रिदेवोंपर ही स्वास्थ्य निर्भर है।

मनुष्यने सदासे शांतिकी खोजमें निराशा, दुःख और लड़ाईसे मुक्ति चाही है। पर जब-जब उसने यह सोचा है कि शांति आर्थिक अवस्था उन्नत होनेपर ही प्राप्त हो सकती है

तब-तब निराशा ही पल्ले पड़ी है। भला स्वभाव एक धन नहीं, बल्कि परम सिद्धि है।

ईश्वरके प्रति उसकी कृपाओके लिए सदा कृतज्ञ रहना स्थायी प्रसन्नता प्रदान करता है। प्रसन्नता-जैसी रोगमुक्तिकी शक्ति अन्त्य किसीमें नहीं है और हम जितने ही कृतज्ञ रहते हैं उतनी ही अधिक प्रसन्नता हमें मिलती है।

अधिक शारीरिक शक्ति प्राप्त करनेके लिए आराम कीजिए। मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए शांत रहना सीखिए। प्रसन्नताको स्थायी बनानेके लिए आशान्वित रहिए। मनबहलावके साधनों-का भी उपयोग कीजिए। ये मस्तिष्कको जाग्रत रखनेके लिए तलवारको सानपर चढ़ाने-जैसा काम करते हैं।

: २२ :

अमृतमयी आशा

भय सहारक है, आशा जीवनदायी ।

भय शिथिल कर देनेवाला विष है, आशा जीवनदायक अमृत ।

भय किंकर्त्तव्यविमूढता, निराशा और मृत्युको जन्म देता है, आशा प्रसन्नता, शक्ति और जीवनको। भयने कभी किसीकी कोई सहायता नहीं की, आशाने अनगिनत ऐसे व्यक्तियों-के जीवन बचाए हैं, जो मृत्युके मुखमें गए-से प्रतीत होते थे।

पर यह भयका भूत है क्या ? भयका कोई अस्तित्व नहीं है। कल्पना इसे जन्म देती है, यह एक छाया है, मस्तिष्कका एक रोग है। भय नामक दुनियामें न तो कोई व्यक्ति है न वह कोई शक्ति ही है। यदि इसके जीवन-रस-नाशक असरके सामने घुटने न टेके जायं, इसे अपनेपर हावी होनेमें इसकी सहायता न की जाय तो किसीको कोई हानि पहुंचानेकी इसमें शक्ति नहीं है।

भय मस्तिष्कका कीड़ा है। असलमें भय नामक कोई चीज नहीं है। भयपूर्ण भावनाएं नाशक हैं। ये हमारे सामने केवल अड़चने पैदा करती हैं। भयसे डरना उतना ही हास्यास्पद है जितना पक्षीका करताली (थपड़ी), असंस्कृतका भूतसे या बच्चेका जूजूसे।

निराशा और भीरुताका समागम भयको जन्म देता है। भय उस कायर शत्रुके समान है जो पीठपर वार करता है। भय ज्योतिषका ढोंग है जो गलत भविष्यवाणियां करता है। भय डाकू नहीं चोर है जो आपके सोएमें आपकी संपत्तिका हरण करता है।

भयपूर्ण विचार शक्तिका नाश करते हैं, रोगीको जन्म देते हैं, शांतिका अपहरण करते हैं और जब सफलता आपसे मिलना ही चाहती है उसे ढककर आपको असफलताका दर्शन कराते हैं।

निराशाके काले वादलोपर नजर गडाए रखना बंद कर, इसके विपरीत आशाकी सुगंधभरी उषाका दर्शन करें। चिंताकी आदत छोड़ें। समुज्ज्वल भविष्यका ध्यान करें। निराशापूर्ण विचारोका भार लादकर अपने सिरको न झुकाए, गर्दन ऊंची करके सुंदर भविष्यकी ओर देखे।

जिस शक्तिने आपको जन्म दिया है, वह अपनी पाखोमें सफलता और रोगमुक्तिका रसायन लिए आपके चारो ओर उड़ रही है, तैर रही है।

जरा मुस्कराइए और उसका स्वागत कीजिए।

: २३ :

पालन और विनाश

लोगोका कहना है कि प्राणी वही निवास करता है जहा उसे भोजन मिलता है और यह उक्ति सर्वथा सत्य है। ऐसी जगहोमे जहा खाद्य कम उपजते है या थोडी मात्रामे, वहा पशु या तो है ही नही, और यदि है तो बहुत थोडे। इसके विपरीत जहा पोषणके साधनकी सुगमता है वहा हर प्रकारके जंतु यत्नसे रहते है। अव्यवस्थित घरोंमे जहा खानेका तहा बिखरा रहता है, चूहे-चुहिया और कीडे जाते है।

घटनाएँ और भावनाएँ एक प्रकारके प्राणी ही हैं, इन्हें भी भोजन चाहिए। जहाँ इन्हें भोजन मिलता है वही ये निवास करते हैं। घटनाओंके प्राण विचार हैं। आपकी साधारण विचारधारा आपके गुणों अथवा अवगुणोंको भोजन देती है और वे पनपते और बढ़ते हैं।

दुःख, रोग और असफलता, भय, विवाद, दोषदर्शन और स्वार्थपरतासबही विचारोंके भोजनपर पलते हैं। जब आप उन्हें उनका भोजन भरपूर देते हैं तो वे आपके जीवनमें प्रवेश करते हैं, क्योंकि वे भी प्राणीकी तरह वही रहते हैं जहाँ उन्हें भोजन मिलता है।

स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलताका भोजन है ईश्वर-चिंतन, सहृदयता, आशा और शुभेच्छा। यदि आप मुक्तहस्त होकर यह भोजन वितरित करेंगे तो स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता आपका अनुगमन करेगी।

यदि आप अपनी किसी मानसिक स्थितिसे बाहर निकलना चाहते हैं तो उसका वह आवश्यक भोजन, जिसपर वह पलती है, न दें, उसे भूखों मार दें। इस रीतिसे आप जितनी शीघ्रतासे उससे मुक्त होंगे वह देखकर आपको आश्चर्य होगा। आपकी वह भावना दीड़कर कहीं ऐसी जगह चली जायगी जहाँ वह भोजन और त्राण पा सके।

विचार भावनाओंका भोजन है।

: २४ :

ईर्ष्यासे हानि

आप जानते हैं कि एक धनी और निर्धनमें वास्तविक अंतर क्या है ? निर्धनके ख्यालमें यह रहता है कि धन उसे सतोष देगा, पर धनी खूब जानता है कि दरअसल बात ऐसी नहीं है।

यदि हम जान जाय कि धनसे खरीदी चीजोंसे कितना असली सुख मिलता है तो ससारमें ईर्ष्या बहुत घट जाय।

ईर्ष्यालु व्यक्तिको निजके दुःख नहीं सताते, बल्कि दूसरोका सुख उसकी वेदनाका कारण बना रहता है। ईर्ष्याका पहला काम पड़ोसीकी उन्नतिमें अवसाद है, मुरझाना—दूसरा लक्षण है अवनतिमें प्रफुल्लता—खिलना। ईर्ष्याके बदले ईर्ष्यालुके हाथ क्या लगता है—जलना और हाथ मलते रहना !

अल्मोडाकी बात है एक लडका बहुधा पाठशालासे लौटते समय राहमें अपने छोटेसे घरके पास टेकड़ीपरकी एक आलीशान कोठीको देखा करता था। उसके खयालमे कोठीकी खिड़किया सोनेकी थी। वह चाहता, मेरे घरकी खिड़किया भी सोनेकी हो जाय। एक दिन हिम्मत करके वह उस ऊँची पहाड़ीपर चढ़कर उस कोठीके पास पहुँचा तो उसने देखा कि वे खिड़किया, जिनसे उसे ईर्ष्या थी, सोनेकी नहीं, बल्कि मामूली काचकी हैं। वह बहुत निराश हुआ। परन्तु ज्यों ही वह पहाड़ीसे नीचे उतरनेके लिए मुड़ा, उसने देखा कि सूर्यकी किरणें उसके छोटेसे

घरकी खिड़कियोपर पड़कर उन्हें सुनहला बना रही है। उसी समय उसके हृदयमें उगता हुआ ईर्ष्याका अंकुर मुरझा गया।

आपकी घरकी खिड़कियां भी सोनेकी बन सकती हैं, उन्हें सोनेकी बनाना न बनाना यह आपकी विचारधारापर निर्भर है।

एक अनुभवी वृद्धने एक दिन मुझे कहा, मुझे जिंदगीमें सिर्फ एक बार ग्लानिका अनुभव हुआ था। मैं नंगे पैर जा रहा था, चप्पल खरीदनेको पास पैसे भी नहीं थे। पर आगे मुझे एक ऐसा गुरु मिला जो पैरोंसे लूला था। उसे देखते ही मेरी ग्लानि चली गई, मैंने ईश्वरको धन्यवाद दिया कि उसने मेरे दोनों पैर साबित रखे हैं।

: २५ :

प्रसन्नता

कुछ देशी-विदेशी महात्माओंके वाक्य हैं :

“वह समय जरूर आएगा जब रोगी होना उतना ही लज्जाजनक ठहरा दिया जायगा जितना आज शराब पीकर नालीमें गिरना।”

“वह समय भी निश्चित रूपसे आएगा जब पैदा होनेवाला हर बच्चा सौ वर्षतक जरूर जीएगा और लोगोंके मनका कलुष धुल जायगा।”

“एक दिन भी पूर्णरूपसे स्वस्थ रहकर जीनेवालेके सामने सैकड़ो राजाओकी तड़क-भडक और शान नहीके बराबर है।”

और एक महात्माने स्वस्थ रहनेका नुस्खा भी बताया है :
 “घमड़को उतार फेंकना, अपने जीवनको लोगोके लिए लाभ-दायक और प्यारसे परिपूर्ण बनाना स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी है। मन शांत रहे, हर काम बहती धाराकी तरह चुपचाप होते रहें, स्वास्थ्य बहता हुआ आकर आपके चरणोको धोवेगा।”

यदि आप चाहते हैं कि आप स्वस्थ रहें तो हर तरहकी ठोकर और अतिसे बचें—“न बहुत गरम भोजन करें, न बहुत गरम कोई पेय पीयें, न वेमत्तलवकी भाग-दौड़में लगें, न बहसमें तीव्रतासे पड़ें।”

स्वस्थ होनेके लिए प्रतिज्ञाबद्ध हो। किसीसे यह न कहें कि मैं बीमार हूं और न अपनी बीमारीपर हमेशा सोचते रहें। समझ लें कि बीमार न पडना ही धर्माचरण है, आध्यात्मिकता है। अपनी सारी चिंताएं हवामें उड़ा दें, अपनी परेशानीकी रोटियां कुत्तोको डाल दें।

चिंता, धवराहट, क्रोध, जल्दवाजी, उत्तेजनापूर्ण वार्तालाप जहरके बराबर है—स्वास्थ्यको विनष्ट करनेवाले।

“खुशी, मधुरता और गहरी नींद डाक्टरको घरका दर-वाजा नहीं देखने देते।”

निराशाके काले बादलोमें छिपी आशाके चादकी चादी-

सी किरणोंको देखिए। आपकी सारी समस्याएं हल हो जायंगी।
खुश रहना—लोगोंके लिए अपना स्वभाव प्रीतिकर बनाना
आपका कर्तव्य है।

जो खुश रहते हैं वे अच्छे ही काम करते हैं और उनके मनमें
विचार भी भले ही आते हैं। लोगोद्वारा प्राप्त सेवाके लिए
उनके प्रति कृतज्ञ होनेपर ईश्वर प्रसन्न होता है।

प्रसन्न रहनेकी शक्ति अपार है, उस शक्तिकी महिमा जितनी
गाई जाय कम है। आपके प्रयत्न सफल हों और प्राप्त फल
स्थायी, इसके लिए हमेशा खुश रहना आवश्यक है।

आपकी हर मुस्कराहट आपके जीवनमें ज्योति जगाती है।

: २६ :

रोग-नाशके उपाय

किसी भी बड़े डाक्टरके यहां दर्जनों रोगी उससे बात
करनेके इंतजारमें बैठे मिलेंगे। उनमेंसे कुछकी तबियत बहुत
खराब होती है, पर उन्हें अपनी बारी आनेतक रुकना ही
पड़ता है।

घंटों बाद रोगी डाक्टरके सामने पहुंच पाता है, तब परीक्षण,
सलाह और दवा मिलनेका काम शुरू होता है।

कई बार तो रोगका निदान डाक्टरकी मनःस्थितिपर
निर्भर करता है। यदि उसकी चित्तवृत्ति आशान्वित होती

हैं तो वह रोगको साधारण बताता है, यदि वह निराशाके गर्तमें होता है तब तो रोगीपर भयका पहाड़ ही टूट पड़ता है।

रोगी डर और घबराहटसे कापने लगता है, वह सोचने लगता है यदि मैंने अल्पाहारसे काम लिया होता, कसरत करता रहता, नियमित समयपर सोता, स्वास्थ्यके माने हुए साधारण नियमोपर चला होता तो क्यों इस यमराजका सामना करना पड़ता।

रोगी और चिकित्सककी अक्सर कम बनती है। इसमें दोष एकका या दोनोका ही होता है। यदि चिकित्सक सहानुभूतिसे काम नहीं लेता, रोगीकी उपेक्षा करता है, कामसे लदा रहता है तो रोगीके हाथ स्वास्थ्यके नामपर निराशा ही लगती है। यदि रोगी दिलसे हिदायतोपर नहीं चलता या उसमें साधारण बुद्धिकी कमी है तो भी वह निराशाके गड्ढेमें ही गिरता है।

कई भले डाक्टर कहते सुने गए हैं कि रोगी दवा चाहते हैं और दवा उन्हें दी जाती है। रक्ताल्पता रोगको ही लीजिए—थोड़ी हरी भाजियां, चोकरसमेत आटेकी रोटी और फल-दुधके व्यवहारसे यह रोग भाग जायगा पर दवा बिना रोगीको संतोष नहीं होता।

रक्ताल्पताके लिए बताए उपरोक्त भोजनके साथ यदि रोगी दिन-रात खुली हवामें रहे तो फिर रोगीके अच्छे होनेमें कितना समय लगेगा।

डाक्टर हेनरी लिडल्हारने एक बार एक रोगीके लिए

उसके रोगके नुस्खेके वतीर लिखा था—“नित्य प्रसन्नता और मानसिक शांतिके स्वच्छ जल और सहृदयताके दुग्धमें स्नान करो । शरीर, मस्तिष्क और आत्माकी घबराहटको दूरकर उन्हें पूर्णतः शांत करनेकी कला सीखो और विनाशक एवं अव्यवस्थित विचारों और भावनाओंसे हमेशा दूर रहो ।”

जब आप अपने मनको शांत एवं उत्फुल्ल रखते हैं तो प्रकृति-की रोगनाशक शक्तियोंको, अपनेको स्वस्थ करनेका पूरा मौका देते हैं । सोते समय अपने मस्तिष्कको निश्चित रखिए, इससे रोग शीघ्रतासे जाता है ।

: २७ :

नाड़ी-दौर्बल्य

यदि आपको अपनी नाड़ियां दुर्बल प्रतीत होती हैं, आप तनिक-तनिक-सी बातोंसे घबरा जाते हैं, आपको निराशा घेरे ही रहती है, तो आप आगे बताए सात नियमोंको अपनाकर अस्वस्थतासे अवश्य छुटकारा पा सकेंगे ।

आरामके लिए अधिक-से-अधिक समय निकालें । लेटकर सारे शरीरको ढीला छोड़े और रातको आठ घंटे जरूर सोएं । सोनेकी जगह खूब खुली और हवादार होनी चाहिए ।

पढ़ना और अन्य दूसरे मानसिक काम कम करें । मनको भी उतना ही आराम जरूरी है जितना तनको ।

उत्तेजनापूर्ण कामो और वैसी परिस्थितियोंसे बचें। घबराहट पैदा करनेवाले कामोंसे दूर रहें। उत्तेजक फिल्म न देखें, न वैसे समाचार सुनें।

चिंता, क्रोध, डर, घृणा एवं अन्य ध्वसात्मक मनोवृत्तियों-पर संयम रखें।

भोजन सादा हो और इतना चबाया जाय कि वह मुहमे मलाई बन जाय। अतर्मनसे प्रार्थना करें और चिकित्सकोंके चिकित्सक भगवानसे सहायताकी याचना करें।

जीवनमें आशावादी दृष्टिकोण रखें। कठिनाइयों एवं बाधाओंका खिलाड़ीकी तरह सामना करें। जीवनको खेल समझें और जीतनेकी आशासे खेलें।

दूसरोंकी सहायता करें। चिंता केवल अपना ध्यान रखने-वालेपर सवारी करती है। जब आप हर समय दूसरोंकी भलाई-का ध्यान रखेंगे तब आपको चिंता करके अपने कष्टोंको बड़ा समझनेका समय ही नहीं मिलेगा।

हर कामको धीरे-धीरे पूरी तरहसे और समझ-बूझकर करें। इस तरह काम करनेकी आदत पड़ जानेपर काम करनेमें आनंद आता है, अपने मनोभावोंपर अधिकार प्राप्त होता है और अपनी कार्यशक्तिमें विश्वास उत्पन्न होता है।

व्यर्थकी आशकाओंके फदेमें न फसे रहे। निश्चितता शक्तिके अपव्ययको वचाती है। हार्दिक प्रार्थनाकी शक्तिको पहचानें, जिसमे आपकी सारी अनुभूतिशक्ति शामिल हो।

प्रार्थनाके प्रत्येक शब्द आपके अंतर्मनसे निकलें। इस प्रकारकी प्रार्थनासे कितने ही व्यक्तियोंने अपने तन और मनके रोग खोए हैं।

ऐसा होता तो अच्छा होता यह सोचना छोड़िए। हर समय अच्छेकी आशा रखिए। निराशाएं, असफलताएं आपके लिए सीढ़ी बनकर आई थी जिनपर चढ़कर आप सफलता और सुखके प्रांगणमें प्रवेश करेंगे।

: २८ :

उदार दृष्टि

किसी महात्माने कहा है, “तू किसीका इम्तहान मत ले” और एक फ्रांसीसी कहावत है—“जिसको जानो उसको माफ़ करो।”

यहां दो अलग ढंगसे एक ही विचार व्यक्त किया गया है अर्थात् जीनेकी कला यह है कि आप अपनेको दूसरे व्यक्तियोंकी पगधूलि समझनेकी आदत डालें। अपने साथीके उस कामको, जो आपको पसंद नहीं है अथवा जिसे आप गलत समझते हैं, वुरा बतानेके पहले अपनेको उसके पैरोंकी धूलिके बराबर समझें और उसने जो किया है उसपर उदारता एवं सहृदयता-पूर्वक विचार करें।

यदि आप उसकी जगह होते तो संभवतः आप भी वह काम

वैसा ही करते और सभवतः और भी गिरकर करते । या आपका खयाल है कि आप वैसा विलकुल ही न करते, तब तो यह और भी बड़ा कारण है कि आप अपने साथीके कामोको क्रोधके वशीभूत होकर न तौलें, क्षमाशीलतासे काम लें ।

मेरा कहनेका मतलब यह नहीं है कि आप बुराईको बुराई न समझें, समझें, पर बुराई करनेवालेसे घृणा न करें और बुराई करनेवालेको कठोरतापूर्वक बुरा-भला कहना घृणाके सिवा और कुछ नहीं है ।

जीवनकी सबसे मुख्य और आवश्यक समस्या है हमारा आपसका संबंध, जिसका अर्थ केवल यह है कि सबके साथ कैसा व्यवहार किया जाय ? उनके साथ कैसे निभाया जाय ? और यह काम बहुत आसान हो जाता है अगर आप अपनेको उसकी पगबूलि समझ लें जिसके साथ आपको निभाना है । उस समय भी आप अपनी बुद्धिका व्यवहार निश्चितरूपसे करेंगे ।

बुद्धि तो ईश्वरने आपको व्यवहारके लिए ही दी है, क्या इसमें किसीको भी सदेह हो सकता है ?

समझदार बनना सीखें—कमजोर न बने, पर समझस काम लेना सीखें ।

यदि आप थोड़ा भी समझसे काम लें तो बीसमेंसे उन्नीस झगड़े, अविश्वास, गलतफहमियां दूर हो जायंगी और घृणा, दुराव आपके हृदयमें स्थान न पा सकेंगे ।

॥ २९ ॥

सुख-दुःखमें समान

किसी कामको चाहे जिस रीतिसे जबरदस्ती करनेकी कोशिश न करे। किसी एक दिशामें उसपर विशेष दबाव न डाले। मनमें यह न लाएं कि यह काम जरूर करूंगा और न यही कि इसी रीतिसे और अभी करूंगा। यह विचार-पद्धति और ऐसा करना खतरनाक है, इससे काम बननेके वजाय बिगड़ सकता है। यह केवल इच्छाशक्तिका दुरुपयोग है, जो अवैज्ञानिक और अनाध्यात्मिक है। ऐसा करना बाहरी शक्तियोंपर निर्भर करना है जब कि आत्माका निवास और साम्राज्य अंदर है।

यदि आप अपने जीवनमें सतुलन चाहते हैं और चाहते हैं कि आपके प्रत्येक विचार और कार्य सत्य हों तो फिर गीताकारके—

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभो जयाजयो ।

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

अर्थात् सुख-दुःख, नफा-नुक्सान और जय-पराजयको एक-सा मानकर फिर युद्धमें (काममें) लग। ऐसा करनेसे तुझे कोई भी पाप नहीं लगेगा।

इस आदेशसे आपके विचार और कार्यका कहा सामंजस्य होता है? यदि आप जयकी प्राप्ति ही चाहते हैं तो वह किस राह आती है, इससे आपका क्या संबंध है? पर जब आप किसी राहपर इस प्रकार अड़ जाते हैं कि आप उससे हटेंगे, नहीं तो

आपका यह अड़ना ही उस राहको गलत बना देता है, उस राहको छोड़ना ही उचित है। इच्छाशक्ति या भौतिक साधनोके बलपर बड़े जाना तो गलत राहपर दूरतक चले जाना है जहासे आपको लौटना होगा और लौटनेकी राह लबी होती जायगी।

विश्वास रखिए कि आपके अदर बैठा ईश्वर अपना काम स्वयं करता रहता है और जिस कार्यको वह करता है उसमें सफलता मिलती ही है। आप तो केवल उसके साधन है। इसमें भी विश्वास रखिए कि जो सत्य एवं सरलतम मार्ग है उसे ईश्वर पहचानता है और वही उस मार्गको ग्रहण करनेके लिए आपको प्रेरित करता है। उसके काम आनन्दपूर्वक होते हैं। अतः उनमें बाधा नहीं आती। आप ईश्वरके एक अंश है, आपके सभी कार्य उसकी इच्छापर निर्भर हैं।

: ३० :

क्रोध और उसके भाई-बंद

क्रोध किसी कारणसे ही पैदा होता है, पर कारण कितना ही बड़ा क्यों न हो, आप जितनी बार क्रोधित होते हैं उतनी बार अपना नुकसान करते हैं। क्रोध शरीरमें हल्के जहरका काम करता है।

जब कोई कहता है कि मेरा स्वभाव बुरा है पर मैं उसे अपने वशमें रखता हूं तो वह अपनेको धोखा देता है और दूसरो-

की दृष्टिमें अपनेको गिरा लेता है। लोग उसे नापसंद करने लगते हैं और उससे नाता तोड़ लेते हैं।

क्रोध हमारा शत्रु है। क्रोधरूपी जो आग आप अपने शत्रुके लिए अपने हृदयमें जलाते हैं वह प्रायः आपके शत्रुसे अधिक आपको जलाती है।

क्रोधसे बचनेके लिए जब क्रोध आने लगे तो एकसे दसतक गिनती गिनिए। और अगर क्रोध आ ही जाय तो एकसे सौतक गिनती गिनिए। क्रोध क्यों आ रहा है इस संबंधमें तर्क कीजिए और उसे अपने मनमेंसे धक्के देकर निकाल दीजिए। जिस चोटकी वजहसे क्रोध आता है वह चोट उससे पैदा होनेवाले क्रोधकी बनिस्वत कम नुकसान पहुंचाती है।

शत्रुता, बुरा बर्ताव, जलन, घवराहट, मार बैठना, घृणा, कठोरता, परेशानी, उद्वेग—ये क्रोधके पर्याय अथवा भाई-बंद हैं। क्रोध निमंत्रण पाकर, अकेला नहीं इन सबके साथ आता है।

क्रोध वशमें न आनेपर अनेक कठिनाइयां और परेशानियां पैदा कर देता है, वह दुःख और दरिद्रताको जन्म देता है। क्रोध आपमें घृणाका भाव पैदा कर देता है जो कभी-कभी आदमीको नेस्तनाबूद कर देता है।

एक व्यापारीने, जिसपर क्रोध हावी हो रहा था और उसके व्यापारको नष्ट करनेकी सीमातक पहुंच गया था, क्रोधपर विजय प्राप्त करनेकी अपनी कहानी यों लिखी है : “मे अपनी इच्छासे अधिक ईश्वरके आदेशोंसे प्रीति करने लगा, उनका पालन करने

लगा और अपने कार्योंको शांतिपूर्वक और धैर्यपूर्वक करने लगा । अपनेसे अधिक दूसरोकी सहायता करने लगा और बुरे विचार, आलोचना, घृणा, खुदगर्जी, बदलेकी भावना, घमड, कठोरताको मैंने दूर भगा दिया । मैं शांत रहने लगा और सबके सामने झुककर चलने लगा । ईश्वरने मेरी सहायता की । उसने मुझे क्रोधकी भट्ठीसे निकालकर शांतिके झरनेके निकट ला बिठाया ।”

आज इस आदमीको आदमियतका नमूना कहा जा सकता है । उसका शरीर सशक्त और बलवान है । उसकी इज्जत बढ़ गई है और सबसे बड़ी बात यह हुई है कि पन्चीस वर्षसे चला आता उसका स्नायुदौर्बल्य रोग और हृदयकी घड़कन, पूजिनकी वह दवा कराते-कराते थक गया था, अपने आप चले गए हैं ।

: ३१ :

झूठी महत्त्वाकांक्षाएं

बहुत लोग बड़ी-बड़ी आकांक्षाएं मनमें लिए रहते हैं, पर वे अपनी असफलताओपर दुःखी होते रहते हैं । जिस घरतीपर वे होते हैं उससे उन्हें किसी तरह सतोष नहीं होता, कुछ और पा ले, कुछ और कर ले, इसीको लेकर वे अशांत रहते हैं । इस अशांतिको दूर करनेके लिए, स्वभावमें गभीरता लानेके लिए हमें अपने दृष्टिकोणमें सादगी लानी होगी, हमें उन बुनियादी भावोपर, जिनका हममें होना आवश्यक है, अधिक ध्यान देना होगा ।

हमारी समझमें इतना आ जाना जरूरी है कि हमें राष्ट्रका नायकत्व नहीं करना है, या लंबे-चौड़े व्यापार नहीं चलाने हैं, न किसी मजदूर-सभाका नेता बनना है और न जहां कहीं भी झगड़ा हो वहां पंच बनकर बैठना है। पर इसकी जिम्मेदारी हमपर अवश्य है कि हमारा हर आदमीके साथ ऐसा व्यवहार हो कि हमसे उसे ज्यादा-से-ज्यादा खुशी और फायदा मिले।

लोग हमारी प्रेमकथाके राग गाएं इसकी जरूरत नहीं है। यदि हम एक पुरुष या एक स्त्रीको खुश रख सकें तो हमें संतोष करना चाहिए।

आप अपनी जान खतरेमें डालकर अनजाने प्रदेशों या जंगलोंमें जाएं और वहांके हालात लाएं इसकी जरूरत नहीं है, पर यह आवश्यक है कि आप अपने देश और विदेशके लोगोंके बारेमें जानें और उनकी कुशलकी कामना करें।

आप इतने बड़े विद्वान बनें और ऐसी चीजें लिखें कि जिसे मुश्किलसे थोड़े-से लोग समझ सकें यह आपपर कोई नहीं लाद सकता, पर आपका यह फर्ज जरूर है कि जब आप ऐसे विषयों-पर, जिसका आपसे तथा आपके निकटके लोगोंसे संबंध है, राय दें तो उनको चारों तरफसे देखें और भावुकताको दूर रखकर ही उसपर अपनी सम्मति दें।

आपको धर्मनेता बनकर लोगोंकी बुराइयोंको लेकर रोते रहने या क्रुद्ध होते रहनेकी जरूरत नहीं है, अगर आप अपने

मनोवेगोको समझकर उनको वशमे रख सकें ताकि दुनियामें बुराई न वढे, इतना काफी है।

करोडपति बननेकी फिराकमें न रहें पर अपने और अपने प्रियजनोके लिए ईमानदारीसे भोजन जुटा सकें इसकी कोशिश जरूर करें।

आपको समझना यह है कि झूठी महत्त्वाकाक्षाओके पीछे दौडना छोड देनेसे जीवन सरल, सरस और आसान बनता है।

: ३२ :

अप्रीतिकरके प्रति उपेक्षा

जब आप किसी चीजसे लडते हैं तो आप उसे मजबूर करते हैं कि आपसे वह शत्रुताका-सा व्यवहार करे, इसलिए जिस चीज-से आप लडते हैं वह आपपर चोट करती है। लड़नेमे आप अपनी शक्ति जितनी ही अधिक लगाते हैं उतनी ही उसकी चोट शक्तिशाली होती है। पर जब आप उसके प्रति लापरवाह हो जाते हैं या यो कहिए कि आप उसका कोई खयाल नही करते तो वह घुघली होती जाती है, आपके ध्यानका भोजन न पाकर भूखो मरने लगती है।

कोई भी चीज भली हो या बुरी, जब आप उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं, आपका ध्यान उस ओर लग जाता है तब आपका चेतन मन उसके स्वरूपको ग्रहण करने लगता है।

यदि आपके जीवनमें कोई अप्रीतिकर अवस्था आए तो उससे निपटनेकी वैज्ञानिक विधि यह होगी कि आप उस ओरसे अपना ध्यान खींच ले और उस अवस्थाके विपरीत अवस्थाका खयाल अपने चेतन मनमें बैठा दे। यदि आप यह कर सके तो वह अप्रीतिकर अवस्था आपका साथ उसी सहूलियतसे छोड़ देगी जिस तरह कि एक सूखी पत्ती टहनीसे अलग हो जाती है।

इस संबंधकी एक कहानी सुनिए। एक राजपूत परिवारके एक लड़केको एक दिन लगा कि जो तलवार वह हर समय बांधे रहता है, उसकी आजकी अवस्थामें कोई जरूरत नहीं है। पर वह यह भी जानता था कि यदि वह तलवार बांधना बंद कर देगा तो उसे स्वयं बड़ा भद्दा लगेगा, क्योंकि तलवार उसके लिए उसके अगके समान हो गई थी। उसने अपने बूढ़े दादासे अपनी परेशानी कही। दादाने लड़केकी दोहरी परेशानी समझी, एक मिनट चुप रहा और बोला, “जबतक तलवार बांधना तुम्हारे लिए मुश्किल न हो जाय तलवार बांधे रहो”। लड़केको हैरत हुई कि दादाजीने यह नहीं कहा कि तलवार बांधना लाजिमी है। एक या दो सालमें लड़केने यह महसूस किया कि तलवार बांधनेमें जितनी परेशानी है, न बांधनेमें उससे कम परेशानी होगी और लड़केने तलवार बांधना छोड़ दिया।

लोगोका (या अपना) सहारा मत छीनो, जब सहारेकी जरूरत नहीं रहेगी, सहारा खुद-ब-खुद अलग हो जायगा। सहारेकी आवश्यकताको खत्म कर दो।

अपने रोग या कर्ज या अपने झगडालू स्वभावसे (यदि ऐसा हो तो) युद्ध मत करो। इसके विपरीत स्वास्थ्य, धनोपार्जन और प्रसन्नताकी भावनाओको अपने चेतन मनमें बसाओ, विपरीत अवस्थाएं अपने आप चली जायगी।

: ३३ :

सुखकी राह

१. अक्लमदीसे कार्यक्रम बनायें।
२. रचनात्मक रूपसे विचार करे।
३. मिताहारी बनें।
४. जल धीरे-धीरे पीयें।
५. कसरत करना न भूलें।
६. सास गहरी ले।
७. नित्य स्नान करें।
८. मन लगाकर काम करें।
९. वक्तपर आराम करें।
१०. खेलके समय जरूर खेले।
११. मुक्तहस्त होकर दान करें।
१२. मधुरतापूर्वक हँसें।
१३. बहादुरकी तरह जीये।
१४. व्यापारमें समझकर धन लगावें।

१५. खुले दिलसे भूल स्वीकार करे।
१६. चुनकर पुस्तके पढ़ें।
१७. अपनी बात संक्षेपमे कहे।
१८. गहराईसे सोचें।
१९. बात ध्यानपूर्वक सुनें।
२०. समझ-बूझकर खतरा मोल ले।
२१. मनसे सेवा करें।
२२. हृदयसे प्रार्थना करे।
२३. उचित कामना करे।
२४. एकाग्रचित्तसे अध्ययन करे।
२५. प्रतीक्षामें धीरज रखे।
२६. विवादमें बुद्धिमत्ता वरते।
२७. बड़ाई ईमानदारीसे करें।
२८. निश्चयमे ढीले न रहें।
२९. स्वागत प्रसन्नतापूर्वक करे।
३०. नीदभर सोवे।

सफलताका द्वार आपके लिए खुला हुआ है। आप कितना आगे बढ़ सकते हैं, लोगोके लिए आप कितने उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं इसकी सीमा नहीं है। आप शक्तिशाली व्यक्ति हैं और सारी बाहरी शक्तियां आपकी गुलाम हैं। निश्चय कीजिए कि इन शक्तियोंका आप कौन-सा उपयोग करेंगे ? क्या आप मेहनत करके सुप्रसिद्ध सफल व्यक्तियोमे अपना स्थान नहीं बनायेंगे ?

: ३४ :

आत्म-प्रवचना

एक चिकित्सालयमें एक रोगीने मुझे से कहा, “मैं डाक्टरको बेवकूफ बना रहा हूँ। वह समझता है कि लाभ मुझे उसकी चिकित्सासे हो रहा है, पर सप्ताहमें दो बार शहर चला जाता हूँ और जो इच्छा होती है खा आता हूँ।” मेरा खयाल है वह रोगी स्वयं अपनेको बेवकूफ बना रहा था।

एक स्त्री एक भोजनालयमें गई और बोली, “मुझे रोटी-सब्जी खानेको चाहिए। मैं परहेजसे रहती हूँ।” जब उसने रोटी-सब्जी खा ली तो पकौडिया और पापड मागे। रसोइएने पूछा, “आप तो परहेजी भोजन करती हैं न?” स्त्रीने जवाब दिया, “जो वैद्यजीने बताया है वह खा लिया, अब अपनी इच्छासे खाऊंगी।” वह स्त्री भी अपनेको बेवकूफ बना रही थी। चिकित्सकके पास जाकर जब आप उससे अपना रोग बताते हैं और उससे चिकित्सा लिखा लाते हैं, तब उस नुस्खेके अनुसार चलना आपका धर्म हो जाता है। यदि आप उसके अनुसार नहीं चलते तो किसी दूसरेको नहीं, अपने आपको ही मूर्ख सिद्ध करते हैं।

आप स्वास्थ्यसबधी पुस्तकें और पत्रिकाएँ पढ़ सकते हैं। अपने रोगके लिए चिकित्सकसे सलाह ले सकते हैं, सहानुभूति रखनेवाले अपने मित्रोंसे अपने स्वास्थ्यकी दशापर बहस कर सकते

है, पर यदि आप स्वास्थ्यके साधारण नियमोंपर नहीं चलते तो आप अपनेको धोखा दे रहे हैं।

स्थितिको समझिए, अपनी रोजकी आदतोंका विश्लेषण कीजिए, उस हर आदतको छोड़िए जो आपके स्वास्थ्यको अव-
नतिकी ओर ले जा रही है और अच्छी आदतें डालिए। अपनेको बेवकूफ मत बनाइए।

स्वस्थ मजबूत शरीर और मस्तिष्क बड़ी मूल्यवान् संपदाएं हैं। इनके मूल्यके रूपमें कितना ही समय या शक्ति चुकाया जाय थोड़ा है।

अपनेको समझनेकी कोशिश कीजिए, लिख लीजिए कि क्या आपको करना है क्या नहीं करना है। और फिर स्वास्थ्य उन्नत बनानेके जो नियम बताये हैं उनके अनुसार चलिए।

अपने रोगके संवधमें लोगोंसे कहते मत फिरिए। लोगोंके पास अपनी चिंताएँ कम नहीं हैं। अपनेको खुद सभालिए, परिस्थितिको अपने वशमें कीजिए।

: ३५ :

कानाफूँसी

जो आप हैं उसे आपका चरित्र कहेंगे और लोग जो आपको समझते हैं उसे आपकी ख्याति।

दो आदमी एक व्यक्तिके बारेमें अपनी अलग-अलग राय रखते हैं अतः एक व्यक्ति वह सब कुछ तो हो ही नहीं सकता जो लोग उसके बारेमें कहते हैं। चरित्रका निर्माण मनुष्य स्वयं करता है, ख्याति लोगोकी उस कानाफूसीरूपी गेंदपर आधारित होती है जिसपर लोग ठोकरें लगाकर इधरसे उधर लुढ़काते रहते हैं।

कानाफूसीके विषय अधिकतर बेबुनियाद, विकृत और बढ़ाये हुए होते हैं।

एक बार कानाफूसीको एक चिकित्सकने अच्छा उत्तर दिया था। कानाफूसीने देख लिया था कि चिकित्सक कहीं बाहर जा रहा है, वह रास्तेमें जाकर खड़ी हो गई और चिकित्सकके लौटनेपर उससे पूछा “कहिए, कौन बीमार है?”

“बीमार कोई नहीं है, केवल बूढ़ी कानाफूसीकी जबानको सांप डस गया है।”

यह उत्तर सुना तो जवान कानाफूसीने डरकर चिकित्सकसे पूछा, “तो बूढ़ी मर गई?”

“वह अभी जिंदा है, बेत्तारा साप ही मर गया।”

आप जानते हैं कि कानाफूसीको कानून भी बद नहीं कर सकता। वह चलती ही रहती है, पर इसे चलानेका काम अपाहिज ही करते हैं। स्वस्थ मस्तिष्कके व्यक्ति इधर-उधरकी कहानियां कहने-सुननेमें नहीं पड़ते। यदि वे कहानियां सच्ची भी हो तो भी इस तरह समय नष्ट करना उन्हें कैसे सह्य हो सकता है?

लोगोंकी बुराई करते फिरनेवालों और बुरे काम करने-वालोंमें कोई अंतर नहीं है, दोनों ही असम्मानका अर्जन करते हैं। यदि कोई व्यक्ति आपके सामने दूसरेकी बुराई करता है तो आप निश्चित समझ लें कि वह आपकी बुराई दूसरेसे करेगा। ये वह लोग हैं जो निर्माणका नहीं, नष्ट करनेका काम कर सकते हैं।

कानाफूसी करनेवाले व्यक्ति अपनेको ही अधिक नुकसान पहुंचाते हैं। यह संभव नहीं कि आप दूसरेपर कीचड़ उछालें और आपके हाथ मैले न हों। इधर-उधरके किस्सोंपर विश्वास करना अपनी हीनता प्रगट करना है।

दूसरोंके मनोभाव आप अधिक-से-अधिक सहृदय होकर ही जान सकते हैं।

: ३६ :

शरीर और मनका संस्कार

धर्म और संस्कृति केवल सैद्धांतिक बातें नहीं हैं जिनकी दुहाई देते फिरा जाय और जिनके संबंधमें लंबी-लंबी वक्तृताएं दी जायें और लेख लिखे जायें। धर्म और संस्कृतिका सौंदर्य उनके अनुसार जीवन वितानेमें है। अपना जीवन उनके अनुसार ढालें, चौबीसो घंटे उसीके अनुसार चले।

किसी भी चीजका विशेष प्रयोग अथवा प्रदर्शन इसलिए आवश्यक होता है कि उससे नियमकी सत्यता सिद्ध की जा सकती है, पर नियमके सिद्ध करनेके दिखावेसे आचरण ऊची चीज है। गलत तरहसे सोचनेके असरसे पैदा हुए अस्वास्थ्यको कोई भी अच्छा चिकित्सक उस असरको दूर करके आपको स्वस्थ कर दे सकता है और सिद्ध कर दे सकता है कि मनसे रोग पैदा होते हैं, पर आप गलत तरहसे सोचना शुरू कर दें तो बीमारी फिर लौट आवेगी।

प्रसिद्ध लौहशरीर प्रोफेसर राममूर्तिसे उनकी भव्य व्यायाम-शालामें मेरी एक बार बड़ी देरतक बातें हुई थी। उन्होंने मुझे बताया कि मेरे पास बड़े-बड़े साहूकारोके लड़के बड़ी-बड़ी रकमोके चेक लिये आते हैं और कहते हैं कि आप हमारे शरीरको स्वस्थ, शक्तिशाली, सुडौल और सुगठित बना दें और इसके लिए जो फीस चाहें ले लें।

मैं कहता हूँ, अच्छी बात है। आप यहाँ नित्य व्यायाम करने आए। पर होता यह है कि मैं अपनी व्यायामशालामें नित्य आता हूँ और कसरतें करता हूँ। पर वे व्यायामशालामें आना भूल जाते हैं और खाने-पीने, मौज उड़ानेमें लग जाते हैं। खूब सिगरेट पीते हैं, रातको देरतक सिनेमा, थियेटर देखते हैं। फिर मुझे उन्हें दुःखके साथ कहना पड़ता है कि सशक्त शरीरका अर्जन करना आपके वशकी बात नहीं है। मैं कसरत करूँ और लाभ आपको मिले यह संभव नहीं है।

प्रोफेसर राममूर्तिका यह उत्तर सही है, क्योंकि स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए शरीर और मन दोनोंके सस्कारकी आवश्यकता होती है। सभी कार्य स्वयं करने होते हैं और मनको सही रीतिसे सोचनेके मार्गपर लगाना होता है और यह सही तरहसे सोचना कुछ देरतक ही नहीं, बल्कि हमेशा चलना चाहिए।

: ३७ :

विचारकी विधियां

मनुष्यके हर कामके पीछे उसका मस्तिष्क ही होता है। मस्तिष्कका शिक्षण ही मनुष्यके जीवनको सुसंस्कृत और उन्नत बनाता है। अनिश्चय और चीजोंका स्पष्ट दिखाई न देना मस्तिष्कके अविकसित होनेका परिणाम नहीं है बल्कि विषयोपर जल्दीमें विचार करना और उनकी गहराईमें न जाना है।

विचारक कई प्रकारके होते हैं।

कुछ लोग एक विषयसे दूसरे विषयपर लुढ़कते रहते हैं। उनकी विचारधारा अस्पष्ट और विच्छिन्न रहती है। जब वह अपने विचारोंको शब्दोंमें व्यक्त करते हैं तो उनमें तारतम्य और गहराई नहीं होती।

तर्कके अनुसार सोचनेवाला व्यक्ति अपने विचारोंको तौलता है। उसके विचारोंमें संतुलन और निश्चयकी प्रधानता रहती है। उसकी बातोंपर लोगोंको विश्वास होता है।

आशावादी विचारक अपने मस्तिष्कमें सुदर-सुदर विचार इकट्ठे करता है। उसे जीवनमें हर जगह शुभ दिखाई देता है। वह निश्चित रहता है, उसमें जोश और जीवन होता है।

निराशावादी विचारक अपने अशुभ विचारोंसे ही घिरा रहता है। वह डरता रहता है कि कुछ बुरा होनेवाला है। डरका प्रेत उसके पीछे-पीछे रहता है, उसका जीवन अधकारमय होता है।

धमडी विचारक अपनेको बहुत बड़ा समझता है। अपनी प्रशंसा वह स्वयं करता रहता है। बड़ाई पानेकी भूख उसे लगी रहती है। उसे आश्चर्य होता रहता है कि लोग उसका सम्मान क्यों नहीं करते।

छिछले विचारकके सामने कोई चीज स्पष्ट नहीं होती। वह 'यह या वह' के बीचमें भूलता रहता है। वह निश्चयात्मक रूपसे कुछ भी कह नहीं पाता। 'छोड़ो, चलो' कहकर वह किसी भी चीजपर ध्यान देनेसे बचता है।

रचनात्मक विचारक सगठन करता है, कार्यको गति देता है और सफलता प्राप्त करता है। वह नये-नये काम पैदा करता है और काम करनेके नये-नये रास्ते ढूँढ़ता है। ऐसे लोगोकी लोग खोज करते हैं।

गहन विचारक एक विषयपर गहराईसे सोचता है। वह पहले सिद्धांतका अन्वेषण करता है। गभीरता उसके स्वभावमें

होती है। उसकी दृष्टि तीक्ष्ण होती है। वह विषयोका विस्तारसे अध्ययन करता है।

आप किस श्रेणीके विचारकोंमें गिने जाना चाहते हैं? विचार ही दुनियाको चलाते हैं इसलिए आपको यह चुनाव बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक करना है।

: ३८ :

स्थायी उत्साह

यदि आप सफल होना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि कामके प्रति आपका अनुराग बना रहे, और कामके लिए उत्साह कभी कम न हो।

यदि आप काम अच्छी तरह करना चाहते हैं तो आप अपने कामके अनुकूल बने। और कामको भी अपने अनुकूल बनाये। यदि आप सहायता करने और सहायता पानेके सिद्धांतको इस अवधिमें भी बरते तो यह दोनों ही बातें बड़ी आसानीसे संभव बनाई जा सकती हैं। आप अपने कामको मजेदार बना सकते हैं और कामको रस लेकर कर सकते हैं।

एक छोटे स्कूलके दो बच्चोंने शरीरत की, उनके अध्यापकने उन्हें बतौर सजाके सौ-सौ लाइने लिखनेको कहा। उनमेंसे एक लड़का तो मनमें अध्यापककी शिकायत करता रहा, उनकी बुराईयोंको सोचता रहा और नकल करनेके कामको ढकेल-

ढकेलकर करता रहा, दूसरा हर लाइनको जरा नये तरीकेसे लिखनेकी कोशिश करता रहा। थोड़ी देर बाद अध्यापक आये और बोले .

“चलो, मैं तुम्हारी सजा घटाकर पचास लाइने कर देता हूँ।”

यह सुनकर पहले लडकेने खुश होकर कलम-दावात किनारे रख दी, पर दूसरे लडकेने कहा .

“महाशय, यदि आप आज्ञा दे तो मैं साठ लाइनें पूरी कर लूँ। पचास तो मैं लिख चुका, पर दस और लिखनेका मैंने एक नया तरीका सोच लिया है।”

अध्यापक महोदय बोल उठे, “यह लडका तो हर काममें इतना रस लेता है कि इसे दड देनेका कोई तरीका सोचा ही नहीं जा सकता।”

यह उन कामोके सवधमें है जिनमें एकरसता होती है। पर कितने काम हैं जिनमें एकरसता ही होती है, विविधताकी कोई गुजाइश होती ही नहीं। मशीनसे किए जानेवाले कामको भी मजेदार बनाया जा सकता है। उदाहरणके तौरपर एक मजदूरको लीजिए, जो किसी कारखानेमें रेलगाड़ीके लिए एक खास तरहकी कील बनाता है। वह न कीलको रेलगाड़ीमें लगाता ही है न रेलगाड़ीको ही देखता है, पर कीले बनाये जाता है।

अब ऐसा आदमी अपने काममें रस कैसे पैदा कर सकता है ? जब इसी तरहके एक काममें लगे हुए एक व्यक्तिके कामके प्रति करुण होते हुए किसीने कहा कि भाई ! तुम्हारा काम तो बड़ा नीरस है, तो उसने जवाब दिया

“मुझे तो यह काम नीरस नहीं लगता, अगर ये कीले केवल कीलें होती तो हो सकता है कि कीलें बनानेका काम नीरस होता पर ये कीले तो कीले नहीं रेलगाडीके पुरजे हैं।”

आपको यह सुनकर आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि यह आदमी धीरे-धीरे अपने कारखानेके ऊँचे-से-ऊँचे पदतक तरक्की कर गया। उसकी कल्पना-शक्तिके लिए यह पुरस्कार अधिक नहीं था।

: ३९ :

जीवन और मृत्यु

जब मनुष्य मरनेकी तैयारी कर लेता है तभी वह मरता है, जब वह मरना चाहता है, तभी वह मरता है। मनुष्य कहता रह सकता है कि अभी मुझे जीना है। पर जब वह अपने अचेतन मनमें मरनेकी बात बिठा लेता है तभी वह मरता है।

यदि हम सचमुच जीना चाहें, यदि हममें जीनेकी इच्छा हो, यदि कोई ऐसा कारण हो जिसके लिए जीना हम आवश्यक समझते हो तो आदमी कितना भी बीमार हो, मृत्यु उसके निकट

ही क्यों न आ गई हो, वह मरता नहीं है। मनुष्य इसी लिए जीता है, क्योंकि वह जीना चाहता है।

एक चिकित्सक जो कि भला-चंगा है, रोगीके पास बैठकर समझ ही क्या सकेगा? वह उसके तत्कालीन अनुभव, इच्छा, अनुभूतिको एक स्वस्थ व्यक्तिकी सतुलित चित्तवृत्तिके अनुसार तौलता है और रोगीके जीवन और मृत्युके सबधमें अदाज करता है। पर मृत्यु तो तभी आती है जब मरनेवाला मृत्यु चाहता है। मृत्यु घटनाकी तरह नहीं घटती, वह स्वाभाविक रूपसे जाती है और आती है तभी जब मनुष्यका मन और शरीर उसके स्वागतके लिए तैयार हो जाता है।

यदि आप लवी जिदगी चाहते हैं तो उसे छोटा मत करिए। मृत्युका कारण न कीटाणु हो सकते हैं न शरीरकी ही कोई ऐसी दशा जो आपके वशमें न हो। मृत्यु मनके भावनाओंसे सबधित है। भावनाओपर अधिकार प्राप्त करना सीखिए।

यदि मनोभाव स्वस्थ रहते हैं तो मनुष्यका शरीर भी स्वस्थ रहता है। मनुष्यका शरीर और मस्तिष्क एक है।

तब क्या यह कहा जा सकता है कि मृत्युकी इच्छा करना मृत्युको बुलाना है। मृत्यु इस तरह क्षणोंमें नहीं आती पर आपकी इस तरहकी स्थितिमें वह आपके शरीरकी विनाशक शक्तिसे अभिसरि अवश्य करने लगती है।

मनुष्य अपने जायदादकी वसीयत करनेकी सोचता है, वह अपनी जिदगीका एक बड़ी रकमके लिए बीमा कराना

चाहता है; क्योंकि उसके मरनेके बाद जो उसके अपने रह जायंगे उनकी उसे चिंता रहती है, उसे अपने कर्तव्यकी चिंता रहती है। पर क्या इसका यह भी अर्थ नहीं है कि वह कर्तव्यको कार्य नहीं भार समझता है और इस प्रकार कर्तव्यसे छुटकारा पानेकी युक्ति निकालता है।

यदि हम अपने सभी काम जीनेके लिए कर रहे हैं तो हमें मृत्युसे डरनेकी जरूरत नहीं है।

: ४० :

ऊंचे चढ़िए

यदि मनुष्य अपने जीवनको समझ-बूझकर चलाता है तो उसे अच्छे अनुभव और बुद्धिकी वृद्धिके रूपमें फल आगे अवश्य मिलता है। सच्चा जीवन-दर्शन उसे बताता है कि क्या करने और क्या न करने योग्य है।

जब कठिन समस्याएं और शंकाएं पथको अंधकारमय बनानेकी ओर बढ़ती हैं उस समय भी प्रसन्न रहना और आशावादी दृष्टिकोण रखना शान्ति और सतोष प्रदान करता है।

सुस्ती असंतोषकी जननी है। ज्यो-त्यों मनुष्यकी उम्र बढ़ती जाती है उसे नये प्रकारसे जीवन व्यतीत करनेकी जरूरत पड़ती है—मनबहलावके काम, लोगोंसे मिलना-जुलना, किसी विषयका अध्ययन उसके जीवन-रसको बनाए रखते है।

वचे समयको किसी आनंदके काममें लगाना बुढ़ापेकी परेशानीको दूर करना है।

उम्रके साथ जिम्मेदारी बढ़ती है। अनुभव अधिक गहराई-से सोचनेको विवश करता है। कठिन कामोंको हाथमें लेनेकी ओर प्रवृत्त करता है और अवसरका अच्छा उपयोग करना सिखाता है।

जीवनमें कभी खालीपनका अनुभव न हो इसके लिए हमेशा किसी अच्छे काममें लगे रहना चाहिए।

एक विचारशील लेखकने बुढ़ापेकी भव्यता इन शब्दोंमें प्रकट की है “जवानीको जीवनका सबसे सुखमय समय बिताना निरा भोलापन है। यदि हम बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन व्यतीत करें तो ज्यो-ज्यो उम्र बढ़ती है, जीवनमें खुशी बढ़ती जाती है। ससार जीवन-नाटकका रंगमंच है। कर्त्तव्यों और कठिनाइयोंकी वृद्धि मस्तिष्कको शक्तिशाली बनाती और उसमें नवीनता भरती है।

“लोगोंकी सहायता करते चलना पहाड़ या मीनारपर चढ़नेके समान प्रकाशदायक है। जवानीको बुढ़ापेसे अच्छा बनाना मीनारसे नीचे दिखाई देनेवाले दृश्यको मीनारकी चोटीसे दिखाई देनेवालेसे अच्छा बताना है। ज्यो-ज्यो हम मीनारपर चढ़ते हैं दृश्य बृहत् होता जाता है, क्षितिज दूर होता जाता है और जब हम मीनारकी चोटीपर पहुँचते हैं तब तो ससार हमारे पावोंपर ही लोटने लगता है।”

बुरे-से-बुरे समयमें भी जीवनकी मधुरता नष्ट न हो, इसके लिए आत्माके परिष्कारकी आवश्यकता होती है, अपनेसे उठकर कुछ दूसरोंके वारेमें सोचनेकी जरूरत होती है।

: ४९ :

मृत्यु

मृत्यु-जैसी स्वाभाविक, आवश्यक और सार्वभौम वस्तुको विश्वात्माने मनुष्यके लिए अभिशापरूप बनाया है यह कैसे कहा जा सकता है? निश्चित रूपसे यह प्राणिमात्रके लिए वरदान ही है।

× × ×

बूढ़ा मृत्युकी ओर बढ़ता है, वच्चेके पास मृत्यु स्वयं चलकर आती है।

x x x

मनुष्य मृत्युके आनंदसे इसलिए अनभिज्ञ रखा गया है ताकि वह जीवनकी कठिनाइयोंको सह सके।

x x x

मृत्यु अनंत निद्रा है। नहीं यह जागरणकी वेला है।

x x x

किसी भयावह सपनेके देखते समय जाग उठनेपर स्वप्नके दुःखसे छुटकारा पानेके कारण हम संतोषका अनुभव करते हैं,

इस हिसाबसे मृत्यु तो अधिक-से-अधिक मतोषकारक होनी चाहिए ।

×

×

×

मृत्युको ससारसे बिछुड़ना कहते हैं । मृत्युके बाद ऐसा तो नहीं लगेगा कि जहासे हम चले थे वहा पहुच गए हैं ?

×

×

×

आत्माकी आदि और अंत तो अशरीरी ही हैं, शरीरी तो वह थोड़े समयके लिए बीचमें ही होता है ।

×

×

×

: ४२ :

शक्ति-प्राप्तिका रहस्य

राममूर्ति हिंदुस्तानके एक बहुत ही शक्तिशाली व्यक्ति हो गए हैं । उन्होंने अपनी शक्तिके प्रदर्शनद्वारा बहुत-सा धन भी कमाया । लोग कहते हैं कि वे अपनी छातीपर हाथी खड़ा कर लेते थे ।

एक बार जब उन्होंने एक दिन दस मनका पत्थर उठा लिया तो कालेजके कुछ लड़के उनके पास पहुंचे और उनसे उनकी भीमकी-सी शक्ति-प्राप्तिका रहस्य पूछा । राममूर्तिने उत्तर दिया “मैंने कभी यह नहीं किया कि जब मन हुआ कोई भारी चीज उठा ली पर मैंने किया यह कि जो बोझ मैं आसानीसे उठा सकता

था वह दिनमें कई बार नियमसे उठाता रहा और वजन उठानेकी शक्ति बढ़ती गई ।”

राममूर्तिके इस उत्तरमे हर प्रकारकी शक्ति प्राप्त करनेका रहस्य छिपा हुआ है ।

राममूर्ति कोई बहुत लंबे-चौड़े आदमी नहीं थे । बचपनमें तो वह बहुत कमजोर थे और बीमार रहते थे पर शक्ति-अर्जन-की चाह उनमे अदम्य थी और वह उन्होंने अर्जन की । यह शक्ति उन्होने जब कभी कोई कड़ी कसरत करके नहीं प्राप्त की बल्कि जो कसरते वे आसानीसे कर सकते थे उन्हे निरन्तर नियमसे करते रहे ।

मैं एक युवकको जानता हूं जिसने सिरपर सांड उठा लेनेका निश्चय किया । उसने अंदाज किया कि आज एक बछड़ा तो वह आसानीसे उठा सकता है, इसके लिए वह चरागाहमे गया और तुरतका पैदा हुआ एक बछड़ा उसने गोदमें उठा लिया । वह नित्य उस बछड़ेके साथ ऐसा करता रहा, नित्य बछड़ा बढ़ता रहा और युवक अपनी शक्ति बढ़ाता रहा । उसे ज्ञात ही नहीं हुआ कि किस श्रमसे बछड़ा और उसकी शक्ति बढ़ रही है । तीन वर्षका समय बीतते-न-बीतते वह सांड उठानेवाला जवान मशहूर हो गया ।

यही सब कामोंके साथ होता है पर कठिनाई यह है कि हम समय नहीं लगाना चाहते और इच्छित फल-प्राप्तितक धीरज नहीं रखते ।

सब जानते हैं कि स्वास्थ्य वर्षोंके गलत रहन-सहनके कारण खराब होता है पर हम उसे कुछ सप्ताहो या महीनोमें ही ठीक कर डालना चाहते हैं। पर यदि इसमें अधिक समय लगे और अधिक प्रयत्न करना पड़े तो निराश होनेकी जगह कहा है ?

यही किसी गुणके ग्रहण करने या व्यक्तित्वके विकासमें भी होता है। हम बड़ी शक्ति छोटे-छोटे बहुतसे प्रयत्न करके ही प्राप्त कर सकते हैं। छोटी-छोटी चीजें मिलकर पूर्णताका रूप ग्रहण करती है परे पूर्णता तो छोटी चीज नहीं है।

जो एक बारमें ही बहुत बड़े-बड़े काम कर डालना चाहता है उसके हाथ कभी कोई चीज नहीं आती।

: ४३ :

आत्मपरिष्कार

मनुष्यके लिए उसका आत्माकी शुद्धता सबसे अधिक मूल्यवान है। आत्मपरिष्कारके लिए उसे हर समय प्रयत्नशील रहना चाहिए। दूसरी आवश्यकता है कि उसे अपने पड़ोसीको प्यार करना चाहिए, उसकी सहायता अपने स्वार्थको भी परे रखकर करनी चाहिए।

पड़ोसीको प्यार करनेका नियम अपने लिए भी उतना ही आवश्यक है। वह है आत्माके अवधानमें। आपकी आत्मा पवित्र

है। अपनेको या उसे प्यार करनेका अर्थ है आत्माकी पवित्रता बनाए रखना, उसे उच्च बनाना। इस तरह आपका जो कर्तव्य आपके पड़ोसीके लिए है वही अपनी आत्माके लिए भी है। वस्तुतः आत्माके प्रति आपका कर्तव्य सर्वोपरि है। आत्माकी पवित्रता ही आपके जीवनका निर्माण करती है। यदि आपका स्वयंका जीवन विगुद्ध नहीं है तो फिर आप दूसरोकी सहायता क्या करेंगे।

इसलिए आत्माकी उन्नतिकी राहमें जो भी रोग आएँ, जो भी बाधाएँ उपस्थित हों उन्हें परे हटा देना चाहिए। इस सवधमें अपने समयके मूल्यको भी आपको पहचानना चाहिए। आपका समय ही आपकी उन्नतिका साधन है, किसीको भा आपके समयको नष्ट करनेका अधिकार नहीं है। लोगोंकी सहायतामें समय लगाना चाहिए पर अपनेको समझनेके चिन्तनके लिए भी आपके पास समय होना चाहिए।

अपनी मानसिक शान्ति, अपने स्वास्थ्यका भी मूल्य आपको समझना चाहिए, इनकी प्राप्ति और इनको बनाए रखनेके लिए आवश्यक प्रयत्न जारी रखना चाहिए।

जो लोग इन बातोंको नहीं समझते वे मूढ़ मित्रों अथवा संवधियोंको अपनेसे खिलवाड करने देते हैं और उन्हें वे अपनेको पतनकी ओर ले जाने देते हैं। आपपर दूसरेका इस तरहका अधिकार होने देना आत्मपतनकी पहली घातक सीढ़ी है।

दूसरेकी स्वार्थपरताको अपनी निःस्वार्थताके लिए घातक

न बनने दें—आत्मपरिष्कारके संबन्धमें स्वार्थी बने रहना अच्छा है।

हमेशा याद रखें आपकी आत्मा पवित्र है। ;

: ४४ :

भव्य दृश्य

कुछ दिन हुए मैं अपने एक मित्रके यहां गया था। उस समय वे अपने घरके निकट ही एक बाग लगा रहे थे। उनकी इच्छा हुई कि बागमें किसी जगह एक मीठे बीजू आमका पेड़ मैं भी लगाऊं। वे इस वृक्षारोपणद्वारा मेरी स्मृतिको सबधित करना चाहते थे। मैंने बागकी सारी जगह देखी। बागके पश्चिमकी ओर जहासे सूर्य डूबनेका दृश्य बड़ा ही सुन्दर प्रतीत होता था मैंने आम लगानेका जगह चुनी और उनकी इच्छा पूरी की।

आज तो यह पौधा सूरज छिपनेके मोहक क्षणोको नहीं देख सकता, क्योंकि इसके चारो ओर झाडिया इससे ऊंची जो हैं। पर मैं इस समय घासके मैदानोके पार इस लुभावने दृश्यको देख रहा हूं और सोचता हू कि जब यह पौधा बड़ा होगा, इसका सिर ऊंचा होगा, तब यह देख सकेगा कि किस शानदार जगहमें इसे आरोपित किया गया है।

लोग भी तो अपने जीवनको झाड-झखाडसे घेरे रहते हैं। वे उठकर अपने चारो ओर देखते ही नहीं। जहा होते हैं वहाके

सौंदर्यको निरखते और परखते ही नहीं। वे सोचते हैं, जो दिखाई दे रहा है, वह न दिखता तो अच्छा होता, जीवनकी परिस्थितियां जो आज हैं, उससे भिन्न होती।

मेरा पौधा भी यदि आज कुछ कहना चाहे तो अपने चारो ओरकी कंटीली वाड़, निकटकी ऊंची घासको देखकर कुछ ऐसी ही शिकायत करेगा। पर समयके साथ ही वह बढता जायगा, ऊंचा होगा और तब वह समझ सकेगा कि जो दिखाई देता है, वह तो अपने अंतरकी छाप है। अपने अंतर परिवर्तनके साथ ही बाहरी दृश्यावली भी बदलती है। अपनेको उठाओ, तो दृश्य सुविस्तृत होता जाता है।

हम भी पौधे हैं। हमें भी तो उस बड़े माली—सृष्टिकर्त्ताने ही बनाया और लगाया है। जबतक हम ऊपर न उठे, अपनी आत्माको उच्च और पवित्र न बनाएं, हम अपने चारों ओर फैले प्रकाश और सौंदर्यको कैसे देख सकेंगे और कैसे उसकी भव्यताको समझ सकेंगे।

: ४५ :

भय—एक छलना

कुछ वर्ष हुए एक छोटे देशी राज्यकी जेलसे एक कैदी निकल भागा था। वह एक डाकू था जिसपर कई हत्याओंके अभियोग थे और वह आजीवन कारावासकी सजा भुगत रहा था।

वह किसी तरह यकायक जेलके दरवाजेके निकट बने जेलके पहरेदारके कमरेमें, जहा जेलकी चाभिया रखी थी, पहुँचा और पहरेदार तथा उसके अन्य साथियोंकी तरफ पिस्तौल तानकर बोला, 'हाथ ऊपर करो !'

वे जानते थे कि आदमी खतरनाक है, उसे हत्या करनेमें संकोच नहीं होगा, अतः उन्होंने डाकूको आज्ञाके अनुसार ही किया। उसने चाभियोका गुच्छा ले लिया और पहरेदारोके सरदारको छोड़कर अन्य पहरेदारोको जेलकी काल-कोठरियोमें बंद कर आया। अब उसने सरदारसे कहा कि चलो फाटक खोलो और मुझे सरकारी मोटरपर शहरके बाहर ले चलो। सरदार उसे लेकर जेलके फाटकके बाहर निकला, जहा जेलर पेडोके नीचे टहल रहा था। जेलरने एक कैदीको सरदारके साथ आरामसे मोटरमें बैठते देखा तो उसे कोई शुबह नहीं हुआ। इस समय डाकू पिस्तौलको कपडोके नीचे छिपाए था, पर वह तनी सरदारकी ओर ही थी।

कुछ मील जाकर डाकूने सरदारको मोटरसे नीचे उतार दिया और स्वयं मोटर चलानेकी स्थितिमें आ गया। इस समय उसने हँसकर सरदारको सलाम किया और अपनी पिस्तौल उसके सामने फेंककर मोटर चला दी।

मोटरके चल पडनेपर जब सरदारका होश दुरुस्त हुआ तो उसने देखा कि उसके सामने लकडीकी एक पिस्तौल पड़ी है। डाकूने किसी तरह लकडीका एक टुकडा और एक चाकू

प्राप्त कर लिया था और उसकी सहायतासे पिस्तौलकी शक्ल बना ली थी जो पिस्तौलसे पूरी तरह मिलती-जुलती थी। पर इस नकलने असलका काम किया, क्योंकि जिन्हें उसका डर दिखाया गया उन्होंने उसे असल समझा और उसे जीवन तथा मृत्युकी शक्ति दे दी।

डर लकड़ीकी पिस्तौल है। हमारी अधिकांश सीमाएं और निराशाएं लकड़ीकी पिस्तौल ही हैं। हमारा भय और आशंका लकड़ीकी पिस्तौलकी छलनासे अधिक नहीं है। पर हम छलनाओंको न पहचानकर उन्हें यथार्थकी शक्ति दे देते हैं और वे हमें दुखके कारागारमें बंद रखती हैं और सभी सुयोगोंसे वंचित कर देती हैं।

: ४६ :

आगे यों बढ़ें

प्रत्येक सरल कार्यको इस प्रकार करे कि जैसे आप किसी कठिन कार्यको करनेके लिए कटिवद्ध हैं और कठिन कार्यको इस प्रकार करें जैसे आप कोई बहुत ही सरल कार्य कर रहे हैं।

ऐसे कुछ काम नित्य नियमसे कीजिए जिन्हें आप टालना चाहते हैं, इस प्रकार आपको अपने प्रत्येक कर्तव्यको बिना कष्टके करनेकी आदत पड़ जायगी।

एक-एक पैसेका हिसाब रखें और प्रत्येक सप्ताह उसका लेखा-जोखा लें। पैसा हाथमें आते ही ऋणसे उऋण हो। कभी-कभी इतना धन दान करे जितना दान कर सकना आपके लिए कठिन हो। ' ' जिसे कर्ज न देना चाहें उसे यह कहनेका साहस करें कि उसे आप क्यों कर्ज नहीं देना चाहते।

किसी निर्णयपर पहुचनेके बाद जब उसके अनुसार काय आरम्भ कर दें तब सारी शकाओ-कुशकाओको मनसे निकाल दें और परिणामकी प्रतीक्षा करें।

कार्यको उपेक्षापूर्वक करनेसे उपेक्षाका मूल्य घटता है और कार्यमें असफलता मिलती है।

प्रत्येक कार्यको इस विश्वासके साथ करें कि असफल होना असंभव है।

कामके स्थानसे हटनेके बाद कामको मस्तिष्कसे निकाल दें। कामसे छुट्टी ले लेनेसे दिमागको मिलनेवाली ताजगी कामको दिमागमें लिए रहनेसे मिलनेवाले लाभसे अधिक मूल्यवान है।

हमेशा डरते रहना कि आपसे कही कोई भूल न हो जाय, जीवनकी सबसे बड़ी भूल है।

कामकी चिंताको सोने जानेके पहले ही निकाल दें, इससे आपका सोना आपको कार्य करनेकी अधिक शक्ति देगा। श्रमपूर्वक काम करनेसे नीद बढ़िया आती है।

किसी भी कामके करनेमें समयका दुरुपयोग नहीं होता, पर तभी जब उससे मिलनेवाले अनुभवका उपयोग बुद्धिमत्ता-पूर्वक किया जाता है।

: ४७ :

विश्वास

कोई भी दो आदमी एक तरहके नहीं होते। प्रायः एक कुटुंबके दो व्यक्तियोंका स्वभाव भी अलग-अलग होता है। उनमेंसे एक उदार, मिलनसार और भला होता है तो दूसरा शोधी, असहिष्णु और स्वार्थी हो सकता है।

यदि हम लोगोसे मिलते समय इस तथ्यको याद रखें कि दो आदमी एक तरहके नहीं होते तो हम बहुत तरहकी निराशाओं और अंतर्द्वन्द्वसे मुक्त रह सकते हैं।

दुनियामे लाखों तरहके विचार हैं, करोड़ों ऐसे आदमी हैं जो अपनी तरहसे सोचते हैं—यह जानकर हमें कार्यकी पूर्णताके संबंध में उदार रहना चाहिए। सामान्यतः हमें पूर्णता कही भी नहीं ढूँढनी चाहिए।

दूसरोंके प्रति उदार होनेका अर्थ है स्वयं धीरज रखना। हर समय धीरज रखना सरल नहीं होता पर दुनियाका प्रत्येक धर्मशास्त्र, प्रत्येक अवस्थामें धीरज रखनेकी आज्ञा देता है।

दुनियामे आपको स्वार्थ, घृणा, अविश्वास, नासमझी फैली हुई दिखाई दे सकती है। पर इस ससारको ही नया ससार बनाना है और इसके लिए सहयोग, सहिष्णुता और उदारताकी भावनाएं लोगोमें भरनेकी आवश्यकता है।

आज जब कुछ लोग प्राप्तसे सतुष्ट न होकर रखे, असहनशील और अप्रिय हो रहे हैं सद्भावना और प्रकाशमय प्रसन्नताकी अधिक आवश्यकता है।

झूठी आशाने लोगोको निष्क्रिय बना रखा है। वे करके प्राप्त करनेके सिद्धांतको नहीं अपनाते।

सच्चा आशावादी यह विश्वास करता है कि ससारकी सर्वोच्च शक्ति ससारको सुंदर बना सकती है और मनुष्यमें उस शक्तिसे सहयोग करनेका सामर्थ्य है।

मनुष्यके प्रति मनुष्यके विश्वासमे ही प्रसन्नता छिपी हुई है।

: ४८ :

कलात्मक जीवन

सौंदर्य ईश्वरका प्रतिविम्ब है। पवित्रता और सदाचारकी भांति वह आत्माका सहचर है। यदि हम बुराई और असत्यसे अपना ध्यान हटाकर उसे सत्य और सौंदर्यपर केंद्रित कर सकें तो हमारा जीवन कही अधिक सुखमय होगा।

हमारा हृदय पुष्पकी भांति सुंदर होना चाहिए। शक्ति और सौंदर्य दोनों ही सदाचारके अनुगामी हैं।

हीरोंकी भांति चमकते आकाशमें जड़े तारे, पूनमका चांद, सुंदर अनंततक फैला समुद्र, अनंत आकाशको छूते हुए पर्वत ये सभी सौंदर्यके प्रतीक हैं, पृथ्वीकी विशालताको ढकने-वाली हरीतिमासे ओतप्रोत वृक्षावलि, उसको चूमनेवाली संगीतमय वायु, पक्षियोंका कलरव—ये सभी प्रेमका संगीत सुनाते हैं।

सौंदर्यमें सूर्योदयसे अधिक प्रकाश और खिले गुलाबसे अधिक भव्यता होती है और वह सूर्यास्तसे अधिक प्रेरक होता है। यह सौंदर्य चरित्रवान व्यक्तिके व्यक्तित्वसे प्रस्फुटित होता रहता है। उस व्यक्तिका आंतरिक सौंदर्य आंखोंको नहीं, सबकी समझको भाता है।

सौंदर्य मनुष्यके रंग अथवा उसकी वनावटमें नहीं, उसके अच्छे कार्योंमें निहित होता है। जब मनुष्य ईमानदारीसे रहता है, जो उसे मिलता है उसे धन्यवादपूर्वक ग्रहण करता है, बहादुरीसे कठिनाइयोंका मुकाबला करता हुआ कर्तव्य-पथपर डटा रहता है तब वह अक्षय सौंदर्यका दर्शन कर पाता है।

सात्त्विक जीवनका सौंदर्य क्षणस्थायी नहीं होता, वह सतत प्रवाहिणी भागीरथी है, जिसकी स्मृतिमात्रसे आदमी पवित्र हो जाता है।

सौंदर्यपूर्ण जीवनकी प्राप्ति के लिए मनुष्यका मस्तिष्क शांत होना चाहिए, उसमें विरक्ति और सतोषकी भावना होनी चाहिए ।

आप अपनेमें सौंदर्यको प्रकाशित कर सकते हैं । आपमें शक्ति है, कि आप प्रसन्नतापूर्वक रहें और दूसरोंकी खुशी बढ़ावें । आपमें शक्ति है कि आप केवल अच्छी बातें ही मुहसे निकालें और अच्छी बातें ही देखें और सुनें । आपमें ये सभी शक्तियाँ हैं, आपका जीवन कलात्मक है । यह दिखानेके लिए आपको स्वयं कोशिश करनी होगी । कोई गुरु आपसे यह नहीं करा सकता ।

: ४९ :

दो प्रसंग

(१)

जो लोग जीवनका एक ध्येय बनाकर उसकी पूर्तिके बाद ही अवसर ग्रहण करना चाहते हैं उन्हें नीचेके आख्यानसे थोड़ी सीख मिलेगी ।

पाइरस इटलीकी अपनीनि शिक्त यात्रापर निकलने-हीवाला था कि उसके एक बुद्धिमान साथी साइनेसने उससे पूछा, “आप किस ध्येय और आशाकी पूर्तिके लिए यह यात्रा कर रहे हैं ?”

“मैं रोम विजय करूँगा ।”

“इसके बाद आप कौन-सा काम करेंगे?”

“फिर मैं सारी इटलीको जीतूंगा।”

“और इसके बाद?”

“इसके बाद हम मेशीडोनिया, सारे अफ्रीका और ग्रीसको अपने साम्राज्यमें मिलाएंगे।

“सारे इच्छित देशोंपर विजय प्राप्त करनेके बाद आप क्या करेंगे?”

“तब हम कुछ नहीं करेंगे, अपना शेष जीवन सुख और शांतिपूर्वक व्यतीत करेंगे।”

यह सुनकर साइनेसने पाइरससे कहा, “यदि आपकी अंतिम इच्छा यही है तो शांति और सुखसे बैठनेसे हमें आज भी कौन रोक रहा है?”—पर पाइरसके पास इसका कोई उत्तर नहीं था।

(२)

एक बार परमहंस स्वामी रामकृष्ण अपने शिष्योंके साथ टहलते हुए नदी-किनारेके एक मछुएको अपना जाल खींचते हुए देखनेको रुक गए और उन्होंने अपने शिष्योंसे कहा, “जरा जालकी मछलियोंकी गतिविधिको ध्यानसे देखो।”

उन्होंने देखा कि कुछ मछलियोंने छूटनेकी कोई कोशिश नहीं की और वे जालमें निश्चल पड़ी रही, कुछने जालसे निकलनेका व्यर्थ प्रयत्न किया, कुछ जालसे निकलकर पानीमें चली गईं।

परमहंस रामकृष्णने मछलियोंकी दशापर विचार करते हुए अपने शिष्योंसे कहा कि इन मछलियोंकी तरह ही ससारमें मनुष्य भी तीन तरहके होते हैं। एक श्रेणी उनकी है जिनकी आत्माने बधन स्वीकार कर लिया है—वे मुक्तिका कोई प्रयत्न नहीं करते। दूसरी श्रेणी उनकी है जो बहादुरोकी तरह मुक्तिके लिए प्रयत्न तो करते हैं पर मुक्ति पाते नहीं, तीसरी श्रेणी उन मुक्त आत्माओंकी है जो चरम प्रयत्नद्वारा मुक्ति पा लेती है।

यह सुनकर एक शिष्यने पूछा, “स्वामीजी ! चौथी तरहकी मछलियो और मनुष्यके बारेमें तो आपने कुछ बताया ही नहीं।”

“चौथी तरहकी बुद्धिमान मछलियोंकी तरह वे उच्च आत्माएं हैं जो न जालके निकट जाती हैं और न जालमें कभी फँसती ही हैं।”

: ५० :

घरकी सजावट

साधारणतः सब लोग अपनी रुचिके अनुसार अपना घर जितना वन पड़ता है सजाते हैं। यह वे अपनी खुशी बढ़ानेको ही करते हैं। सजावटके लिए वे अपने मनके फर्नीचर, चित्र, पर्दे और खिलौने चुनते हैं।

सजानेका यह कार्य आप अपने साथ भी क्यों न करे ? अपनी आत्माको भी क्यों न सजाएं ? उसीके साथ तो आपको अपनी जिंदगी गुजारनी है ।

अपनेको सजानेका अर्थ है अपने विवेकको जागृत करना । इस कार्य-सिद्धिके लिए आप अपने मस्तिष्कमें उन भावनाओको स्थान दे जिन्हें आप सचमुच पसंद करते हैं । उसकी सजावटके उपकरण हैं—शांति, प्रेम, बुद्धिमत्ता, सहनशीलता, प्रत्येक स्थानपर शुभको खोज निकालना और प्रसन्नता ।

आश्चर्यकी बात होनेपर भी यह सही है कि बहुत थोड़े लोग ही ऐसे हैं कि जो कार्य प्रसन्नताकी प्राप्तिके लिए करते हैं । प्रसन्नता जीवनका चिह्न है । ज्यों-ज्यों इसकी वृद्धि होती है मनुष्यकी शक्ति बढ़ती है ।

शांति, प्रसन्नता, प्रेम ही वह चीजे हैं जिनकी आपको आवश्यकता है । आप इनके बारेमें सोचिए, ये आपको मिलेंगी । आप इन्हें चाहिए और वे आपके पास आएंगी ।

बहुतसे असावधान व्यक्ति अपने मस्तिष्कमें भय, अभाव, रोग, घृणा, आलोचना-सरीखी ऐसी चीजे भर लेते हैं जो उनके पसंदकी नहीं हैं । वे उनके बारेमें सोच-सोचकर और अभ्यास-द्वारा ही उन्हें प्राप्त करते हैं । वे इन्हें वरदान नहीं शाप ही समझते हैं पर हमें मिलती तो वही चीजे हैं जिनके बारेमें हम सोचते हैं और विश्वास करते हैं ।

घरके उस सामानको, जिसे हम नापसद करते हैं, घरसे निकाल देते हैं, यही नियम हमें अपने मस्तिष्कके साथ भी बरतना चाहिए। मस्तिष्कसे चीजे निकलती है उन्हें भोजन न देनेसे, उनकी उपेक्षा करनेसे और उनकी जगह उनकी विरोधी अच्छी चीजें ला बिठानेसे।

: ५१ :

मुंह बंद रखें

मध्यप्रदेशके जंगलोमें रहनेवाली एक जातिके लोगोको क्षय और इन्फ्लुएजाका रोग नहीं होता। इसका कारण यह है कि वे अपने बच्चोको नाकसे सास लेनेकी आदत लगानेका ध्यान रखते हैं। कभी-कभी तो माताएँ इसलिए कि बच्चा मुहसे सास न ले सके, बच्चेके सिरसे मुहके चारो ओर एक पट्टी बाध देती हैं।

यदि आप बोल नहीं रहे हैं, तो नाकसे सास लीजिए। इससे फेफडोमें पहुचनेके पहले हवा गरम और स्वच्छ हो जायगी जो आपका गला खराब होने और मुह सूखा रहनेसे बचायेगी।

जहांतक वन सके अपना समय स्वच्छ हवामें व्यतीत कीजिए। अपने काम करने और सोनेके कमरेकी खिडकिया हमेशा खुली रखिए। बंद हवा स्वास्थ्यको खराब करती है। चलते हो या खड़े हो या बैठे, अपनी छाती ऊंची रखनेका ध्यान

रखिए। इससे बोलते समय आपकी आवाजमें शक्ति और गहराई आयेगी जिससे आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली बनेगा।

जब आप आदतन अपना मुंह बंद रखते हैं तब आपको सिर्फ शारीरिक लाभ ही नहीं, मानसिक लाभ भी होता है। मौनको शांत और संतोषका प्रदाता कहा गया है।

कभी-कभी पूरे दिन मौन रहिए, बहुत जरूरत पडनेपर ही बोलिए। मौन-दिवसके अंतमें आप महसूस करेंगे कि आपको एक नई शक्ति और आत्म-नियंत्रणका मार्ग प्राप्त हुआ है।

जिह्वा दुनियामें बहुत बड़े-बड़े नुकसान कर देती है। यह है तीन इंचकी ही, पर यह पूरे छः फुटके आदमीको मार सकती है।

कम बोलिए, अधिक सुनिए। बड़ोंने कहा भी है—कह एक, जब सुन दो, खुदाने जीभ एक दी, कान दो। दूसरोंकी बातोंपर विचार कीजिए और उनके प्रकाशमें अपनी धारणाओंको तौलिए और फिर जो सही लगे वही कीजिए।

आपका शांत रहना आपको शक्तिशाली प्रमाणित करता है। कब बोलना चाहिए यह समझना कठिन काम है पर इसका सीखना जीवनकी सफलताके लिए आवश्यक है।

यदि आप बीमार है तब तो अपना मुंह जरूर बंद रखिए। यदि आप कोई कठिन समस्या सुलझा रहे है तो चुप रहकर

उसपर विचार कीजिए। यदि आपको क्रोध आ रहा है तो मौन धारण कीजिए।

मैं एक सफल व्यापारी युवकको जानता हूँ जो कई मिलोंका संचालन कर रहा है। वह किसीको बिना पूछे कभी कोई राय नहीं देता और उन्हीं प्रश्नोंका उत्तर देता है जिनका उत्तर देना बहुत आवश्यक होता है।

चुप रहकर देखिए आप नफेमें रहेंगे।

: ५२ :

आपका साथी कौन

आपके विचार ही आपके साथी हैं। जिस समय आप जिस विषयके सवधमें सोचते हैं, उसी विषयके साथ आप रहते हैं। असलमें आप अपने विचारोंके घेरेसे बाहर निकल भी नहीं सकते, क्योंकि जिस विषयपर आपका ध्यान लग जाता है वह आपको पकड़ लेता है और ध्यान तभी लगता है जब आप उस विषयपर सोचते हैं।

इस समय आप किन विचारोंके अधिकारमें हैं ? क्रोध ? भय ? घृणा और निराशा ? अथवा आप इस समय आशा, उत्साह, दया और प्रसन्नताके साथ रमण कर रहे हैं ?

आप किन विचारोंको साथी बनाए यह निश्चित करना किसी अन्यकं नहीं, केवल आपके हाथमें है। आपने कभी यह

भी सोचा है कि जिस विषयपर आप सोचना नहीं चाहते उस विषयपर आपको कोई भी अन्य सोचनेके लिए विवश नहीं कर सकता। संभवतः कोई आपसे जो आप न चाहते हो वह आपसे कहलवा ले सकता है, करवा सकता है पर आप जो सोचना नहीं चाहते यह सोचनेका साधन तो आपको कोई बना ही नहीं सकता। यदि आप भली बात सोचना नहीं चाहते तो कोई कितना ही भला क्यों न हो वह आपको भली बात सोचनेपर लगा नहीं सकता।

आप अपने विचारोंके मालिक हैं।

आज बहुतसे लोग बीते कलके दुःख, असफलता, निराशा-के विचारोंको अपने हृदयसे लगाये बैठे हैं और उनका यह कार्य कितना मूर्खतापूर्ण है। आजकी कठिनाईको स्वीकार करना भी ठीक नहीं है, क्योंकि हम जानते हैं, कि कोई कठिनाई टिकती नहीं पर भूतकी कठिनाईको स्वीकार करना, उसके विचारोंसे घिरे रहना तो और भी बुरा है।

स्मृति आजके साथ संवधित होनी चाहिए। पुराने दुःख तो मर चुके पर आप उनको सोच-सोचकर उन्हें जीवित रखते हैं, उनके साथ रहते हैं। अपनी बुद्धिको तो देखिए, कैसे साथी आप चुनते हैं?

“बीती ताहि विसारि दे।”—उस उक्तिमें सफल भविष्य-का प्रकाशपूर्ण द्वार छिपा हुआ है।

: ५३ :

दिल-बहलाव का काम

श्रीरमेशकुमार बचपनमें दिल-बहलावके लिए देश-विदेशकी टिकटे इकट्ठी किया करते थे । फिर उन्होंने कैमरा खरीदा । उससे अपने आकर्षणके विषयोकी फोटो लेने लगे । आगे चलकर वे पुराने सिक्के जोड़ने लगे । इस प्रकार प्रतिवर्ष वह दिल-बहलावका साधन बदलते रहे । इससे उनके ज्ञानमें वृद्धि हुई जो उनके लिए बहुत उपयोगी साबित हुई ।

अब वे शब्दोकी वागवानी करते हैं और इस वागवानीके वारेमें जब वे लोगोसे बात करते हैं तो उनका चेहरा खुशीसे चमक उठता है । वे कहते हैं कि जैसे माली फूल और पौधोको बढाता और सवारता है वैसे ही मैं शब्दो और मुहावरोको बढाता और सवारता हू । जब मैं किसी नये शब्दको अपने मस्तिष्कमे जमाना चाहता हू तो मैं उसका सही अर्थ जाननेके लिए कोषकी छानबीन करता हू । फिर मैं उस नये शब्द और उसका अर्थ एक कापीमें उतार लेता हू और प्रति सप्ताह मैं सग्रहको समझनेके लिए ऊची आवाजसे पढता हू । इस प्रकार मेरे इकट्ठे किये शब्द-पुष्प मेरे हो जाते हैं ।

“आपकी इस वागवानीके औजार क्या-क्या हैं ?”

“शब्दों, मुहावरों, कहावतोंके अच्छे कोप और व्याकरणकी पुस्तकें।”

“क्या आप नित्य साधारण कामोंमें आनेवाले शब्द ही चुनते हैं?”

“मैं हर विषयसे संबंधित शब्दोंको इकट्ठा करता हूँ, पर मेरी नजर सरल शब्दोंपर अधिक टिकती है?”

“और मुहावरोंके संबंधमें आप क्या करते हैं?”

“मुहावरे चुननेमें मुझे जो आनंद आता है वह किसी मालीको गुलदस्ते सजाकर भी क्या आता होगा। मुहावरे मैं अच्छे लेखकोंकी पुस्तको, संपादकोंके संपादकीय लेखों तथा पत्रिकाओसे चुनता हूँ।”

“मैं नित्य दस मिनटतक कोई अच्छी पुस्तक ऊंची आवाजसे पढ़ना हूँ। मेरे शब्दोंका भंडार बढ़ गया है और मुझे अपने विचारोंको व्यक्त करनेमें अब बड़ी सुगमता होती है। शब्द मेरी जिह्वापर भागे चले आते हैं।”

“शब्दोंकी वागवानीको न कभी अधिक वर्षोंका डर होता है न अधिक घूपका। यह वागवानी आप जहां चाहें कर सकते हैं। मैंने बहुत-से शब्द तो बस और रेलमें इकट्ठे किये हैं। आप यह वागवानी गुरु कीजिए, फिर इसे छोड़ना आपके लिए कठिन होगा।”

: ५४ :

सादा जीवन

बनावटी जिंदगी मृगमरीचिकाके समान है, वह निराशाकी जननी है। सादे रहन-सहनका अर्थ जीवनमें ध्येय, महत्त्वाकांक्षा, कोशिश और जोशका अभाव नहीं है, सादी जिंदगीके मानी हैं, खर्चीली, फजूलकी ऐसी चीजोंका मुहताज न होना जिनके ऊपर अदूरदर्शी जीवनके आनंदको निर्भर समझता है।

सादा जीवन व्यतीत करनेवाला व्यक्ति सत्य, सुंदर और ठोस चीजोंको पाकर सतोष करता है। वह धन, वाहवाही अथवा सम्मानकी इच्छा छोड़कर बिना आडंबरके शान्तिपूर्वक कार्योंमें लगा रहता है। वह छोटी-मोटी बातों, झगड़ों और बेवकूफीके कामोंमें अपना समय बरबाद नहीं करता। उसके जीवनमें सरलता, उच्च विचार और सवाकी भावना होती है।

सफल व्यक्तियोंकी विशेषताओंकी सूची बनाइए। ये विशेषताएं आपकी सूचीमें संभवतः ये होंगी—श्रम, एकाग्रता, आत्मनिर्भरता, पूर्णता, ईमानदारी, धैर्य, प्रसन्नता, आत्मविश्वास, काममें लगे रहनेकी शक्ति, चतुरता, जोश और निश्चय। अब आप आत्म निरीक्षण कीजिए और देखिए कि ये विशेषताएं आपमें किस सीमातक प्रस्फुटित हुई हैं। इस विधिसे आपको अपनी कमजोरियां भी स्पष्ट दिखाई देगी और आप उनको दूर करनेमें लग सकेंगे।

सफलतातक पहुचनेकी राह न सीधी है न समतल । सफलता प्राप्त करनेके लिए निश्चय, इच्छा-शक्ति, हिम्मत और श्रम चाहिए । वह व्यक्ति जो बढकर और मिहनतसे काम करता है, उसमें एक स्वाभाविक आकर्षण होता है—ऐसे बहादुरको संसार प्रणाम करता है, लोग उसके पास खिंचे चले आते हैं । खर्चीला व्यक्ति अपना सारा समय लोगोंसे मिलने-जुलने, गप लड़ानेमें गवां देता है । उसे चुप रहने और शान्त रहनेकी शक्तिका पता ही नहीं होता ।

न अधिक बोलना अच्छा है न अधिक खर्च करना । इसी तरह बिल्कुल चुप रहना और जरूरतके लिए भी खर्च न करना भी अच्छा नहीं है ।

सरल, निष्कपट और शक्तिशाली बनिए । सच्ची सरलता-की शक्ति और उच्चताको समझिए और उसे अपने चरित्र, कार्य और जीवनकी विशेषता बनाइए । संसारको कुछ दे जानेवाले सभी व्यक्तिका जीवन सरल और निष्कपट रहा है ।

: ५५ :

कीजिए

काम करने समय शारीरिक या मानसिक सुस्ती आए या कोई कठिन काम सामने पड़नेपर उसे शुरू करते घबराहट मालूम हो तो अपनी जगहपर खड़े हो जायं, सास गहरी लें और पैरकी

अगुलियोंके सहारे सीधे होते हुए हाथोंसे कमरेकी छतको छूनेकी कोशिश करें। पूरी दृढ़तासे ऐसा कई बार करे। इससे आपकी सुस्ती काफूर हो जायगी और आप अपने काममें रुचिके साथ लग सकेंगे।

बल ही चरित्रका आधार है। इसलिए जो भी कार्य करें उसे पूरी इच्छासे और अपनी सारी शक्ति लगाकर करें। इसका फल यह होगा कि आपमें आत्म-विश्वास पैदा होगा और नये-नये काम करनेकी स्फूर्ति।

अदल-बदलकर काम करते रहनेसे मस्तिष्कको आराम मिलता है पर लोग जो कामसे थक जाते हैं उसका कारण कार्याधिक्य नहीं कामको ठीक ढंगसे करनेके ज्ञानका अभाव होता है।

आपको फुरसत भी मिलनी चाहिए पर फुरसत तो कामके समयमें नहीं, कामके बाद अच्छी लगती है। फुरसतका आनंद तभी है जब काम मिहनतसे किया गया हो और आगे भी मिहनतका काम हो।

मनुष्यका निर्माण भाग्य नहीं, मनुष्यकी कार्य-शक्ति करती है। गौरव मिहनतका अनुगामी है। काम आत्माके लिए रसायनका काम करता है। काम ही मनुष्यकी आत्मा है। काम न करनेवाले आदमीका मूल्य शून्य है।

यदि आपका यह खयाल हो कि बड़े-बड़े काम वही कर सकता है जिसे प्रकृतिकी ओरसे असाधारण योग्यता प्राप्त होती है तो इस विचारसे छुट्टी पा लेना ही अच्छा है। यदि आप

सफल व्यक्तियोंके जीवनका अध्ययन करे तो आपको ज्ञात होगा कि वे बहुत ही साधारण योग्यताके व्यक्ति थे और मौके भी उन्हें बहुत ही साधारण मिले थे।

आपके रास्तेमें कठिनाइयां भी आयेंगी और निराशाएं भी, पर इससे न अपने लक्ष्यको गिराना चाहिए और न अपनी शक्तिको ही कम होने देना चाहिए। ऐसे समय कठिन और श्रमसाध्य कार्योंमें भिड़कर लगना चाहिए।

हिम्मतसे काम लेनेपर हिम्मत बढ़ती है। हिम्मतके सामने बड़ी-से-बड़ी कठिनाई अपना हल स्वयं बता देती है।

आड़े बक्तके लिए आपके पास शक्ति संचित भी रहनी चाहिए अतः भविष्यके लिए शक्ति-संचयनका भी ध्यान रखना चाहिए और अपनेको हमेशा याद दिलाते रहना चाहिए कि शक्तिके अक्षय भंडारके आप स्वामी हैं।

: ५६ :

विचार और मनुष्य

जिन विचारोंको आप अपने मनमें सदैव स्थान देते रहते हैं, उन्हें सचेत मस्तिष्क आपके अचेत मस्तिष्कतक पहुंचा देता है और वही आपकी 'विचारधारा' कहलाते हैं। यदि आप अपनी विचारधाराको उच्च करना चाहते हो तो मनमें किसी

हीन विचारके आते ही अपनी इच्छा-शक्तिद्वारा उसे भगा दीजिए और उसकी जगह किसी ऊँचे उठानेवाले विचारकी ओर अपना ध्यान ले जाइए। हीन विचार स्वयं चला जायगा, क्योंकि मस्तिष्कमें एक समयमें एक विचार ही पूरी तरह स्थान पा सकता है।

यदि आप हर गलत विचारको आते ही हटा दे और उसकी जगह एक सही विचार बिठा दें तो धीरे-धीरे आपकी मानसिक वृत्ति ऐसी हो जायगी कि फिर वह केवल सही विचारोको ही आकर्षित करेगी। विचार धीरे-धीरे आदत बनते हैं।

कल्पना इच्छा शक्तिकी सहायिका है, दृढ़ विचारोंके निर्माणमें इसकी सहायता लीजिए। सोचिये कि आप शक्ति, निर्भीकता, हिम्मत, आशा, कार्यकुशलताकी मूर्ति हैं और उस मूर्तिको उन सारे गुणोंसे सजाइये, जिनके घनी आप बनना चाहते हैं। कल्पनामें देखिये कि कठिन-से-कठिन परिस्थितियोंका मुकाबला आप बहुत योग्यतापूर्वक और सफलतापूर्वक कर रहे हैं। जिस उच्चतम स्थानतक आप पहुँचना चाहते हैं उसका चित्र स्पष्ट बनाइये और अपने विचार, लक्ष्य, इच्छा और आकांक्षाओंको उसकी प्राप्तिमें लगा दीजिए।

अपने प्रति ईमानदार और अपने आदर्शकी प्राप्तिके लिए कटिबद्ध रहिये, फिर आप देखेंगे कि प्रतिदिन आप अपने आदर्शके निकट पहुँचते जा रहे हैं।

सच्ची हिम्मत शोर नहीं मचाती, बल्कि वह शांत प्रयत्न-रूपमें प्रकट होती है। यदि आप काममें लगे रहना जान लेंगे तो आपको यह भी जाननेका मौका मिलेगा कि आपकी अपनी शक्ति किस प्रकार समयपर काम आती है।

अपने चारित्रिक बलका विकास कीजिये और अपने पैरो-पर खड़े रहना सीखिये। तर्कद्वारा निर्णयपर पहुंचिये और जब आपको विश्वास हो जाय कि आपका निर्णय सही है तब विरोधियों और राह चलते विचार बनानेवालोंकी परवा किये बिना अपने निर्णयपर डटे रहिये।

अपने चरित्रकी जांच भी कीजिये। नीचे लिखे प्रश्नोंमें से जिस प्रश्नका उत्तर आप हमें दे वह प्रश्न आपकी कमजोर जगह बताता है, उसका सुधार कीजिये।

१. क्रोध आपको गीघ्र आता है ?
२. आप शीघ्र बहसमें उतर जाते हैं ?
३. उत्तेजना और घबराहटके शिकार हो जाते हैं ?
४. अपना निर्णय जल्दीमें देते हैं ?
५. दूसरोंकी गलतीपर आपको हँसी आती है ?
६. अपनी आलोचना सुनना आपको बुरा लगता है ?
७. आप कामको टालते हैं ?
८. आपका स्वभाव चिड़चिड़ा है ?
९. अपने सिवा औरोंकी नहीं सोचते हैं ?

: ५७ :

आत्मप्रकाश

यदि आप अपनी बुद्धि बढ़ाना चाहते हैं तो जितनी बुद्धि ईश्वरने आपको दी है उसका उपयोग करें—बुद्धि बढ़ानेकी यही एक रीति है। सत्यका जो ज्ञान आपको प्राप्त है उसके प्रकाशमें आप अपनी समस्याओका हल ढूँँ—पहले उसी समस्यापर विचार करें जो आपको बहुत कठिन और उलझी प्रतीत होती हो।

आदमीका स्वभाव ही कुछ ऐसा बना है कि वह कठिना-इयोका सामना करनेसे वचनेके लिए बहाने ढूँँढता रहता है। आप सबने ऐसे आदमी देखे होंगे जो न अपने रहन-सहनको सुव्यवस्थित बनाते हैं न अपनेको—लगता है उनके पास समय ही नहीं है पर व्यर्थकी बातों, दुनियाकी विगत समस्याओके पीछे अपनेको व्यस्त रखते हैं। ऐसा वे केवल अपने घरको ठीकसे रखनेके कर्तव्यसे वचनेके लिए करते हैं।

आत्मज्ञान अतर्दृष्टि प्रदान करता है। अदरकी खिडकी खुल जाती है। पर जिसकी अदरकी खिडकी खुल गई है उसकी बाहरकी खिडकी बंद कैसे रह सकती है। अदरका प्रकाश बाहरके सब कार्योंपर तो पड़ता ही है। असलमें बाहर और भीतरकी दोनों ही खिडकियोंमें अन्योन्याश्रय सबब है। जब

एक खुलती है तो दूसरी भी खुल जाती है। जब एक बंद हो जाती है तो दूसरी भी बंद हो जाती है।

जब आदमी सत्कर्म करने लगता है तो आत्मप्रकाश बढ़ने लगता है और ज्ञानकी वृद्धि होने लगती है। सत्कर्म करना बंद कर दीजिए तो आत्मापर अंधकार छाने लगता है।

तो प्रकाश जीवन है, अंधकार मृत्यु और यह नियम गरीबके लिए उस रक्त-संचालनके नियमकी ही भाँति लागू होता है जिसके संचरणको जीवन और स्थिरताको मृत्यु कहते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज़-ब-रोज़ डाक्टरोकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोकी । पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चगुलमें फँसा मिलेगा । इससे सावित होता है कि दवाएँ आदमीको न तदुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजस्वसे जाना है कि रसायन और दवाएँ रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती है । जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अदर सड़ने लगती है । वही गदगी सब रोगोंकी जड़ है ।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इन्जेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको बढ़ाते हैं ।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है । कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुँचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है ।

कुदरती ! लाजके मददगार है उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह । जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं ।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है । विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र भगानेकी कृपा करें ।

प्रवक्ता, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (२० प्र०)

आरोग्य-ग्रंथसाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथसाला का प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके नाव-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये नव हन मूल या नारायण रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

उगे! आपके हाथमें है, ये प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए :—

१. जीनेकी कला—लेखक : विट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ाएगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनाएगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य १।।

२. प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक : एडोल्फ जस्ट; अनुवादक : विट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नए-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अवतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेटअप। मूल्य ३।

३. सर्दी-जुकाम-खांसी—ले० : डा० रैमस अल्डरकर, एम० डी०। इन रोगोंकी चिकित्सा, कारण, उनसे बचनेका रास्ता बनानेवाली एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य ॥।।

४. उपवाससे लाभ—ले० विट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बनानेवाली पुस्तकके रूपमें एक विशेषण। मूल्य १।।।

५. आदर्श आहार (संगोषित और परिद्विन्न हमरा सम्करण)—ले० : डा० एन० सी० दास, एम० डी०। भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करने रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विषय रूपसे बतानेवाला एक जानकारीय। मूल्य १।

६. सेंटदुरस्त हूं या बीमार?—ले० : लुई बूने। इन प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाइये जालसे निकाल कर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। मूल्य ॥।

७. रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० : विठ्ठलदास मोदी । दो हजारसे अधिक रोगियोंको अपने निरीक्षणमें रखकर की गई चिकित्सासे प्राप्त अनुभवके आधारपर लिखी गई प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्यकी श्रेष्ठ पुस्तक । मूल्य सजिल्द ४) अजिल्द ३)

८. स्वास्थ्य कैसे पाया ?—इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएँ पढ़कर स्वस्थ रहनेका सही रास्ता जानेंगे । बढ़िया छपाई, सुंदर दुरगा कवर, चालीस हाफटोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ ॥)

९. कब्ज—कारण और निवारण—श्रीमहावीरप्रसाद पोद्दार । इस पुस्तकमें कब्जके कारणों और निवारणके उपायोंपर विस्तारसे विचार किया गया है । हिंदीमें ही नहीं, भारतकी किसी दूसरी भाषामें भी, कब्जपर ऐसी पुस्तक नहीं निकली है । छपाई, कागज, जिल्द बढ़िया, दाम सिर्फ २)

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हैं :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारुसे पिढ छूटे,
- खान-पान, व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजनसबधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुआके बयान उन्हींकी जवानी जानें,
- ‘आरोग्य-ग्रंथमाला’ की पुस्तकें रियायती मूल्यपर मिलती रहे तो

‘आरोग्य’

मासिकके ग्राहक बन जाइए । इसका हर एक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है । वार्षिक मूल्य ५) । एक अकका सात आना ।

—व्यवस्थापक, ‘आरोग्य’, गोरखपुर

